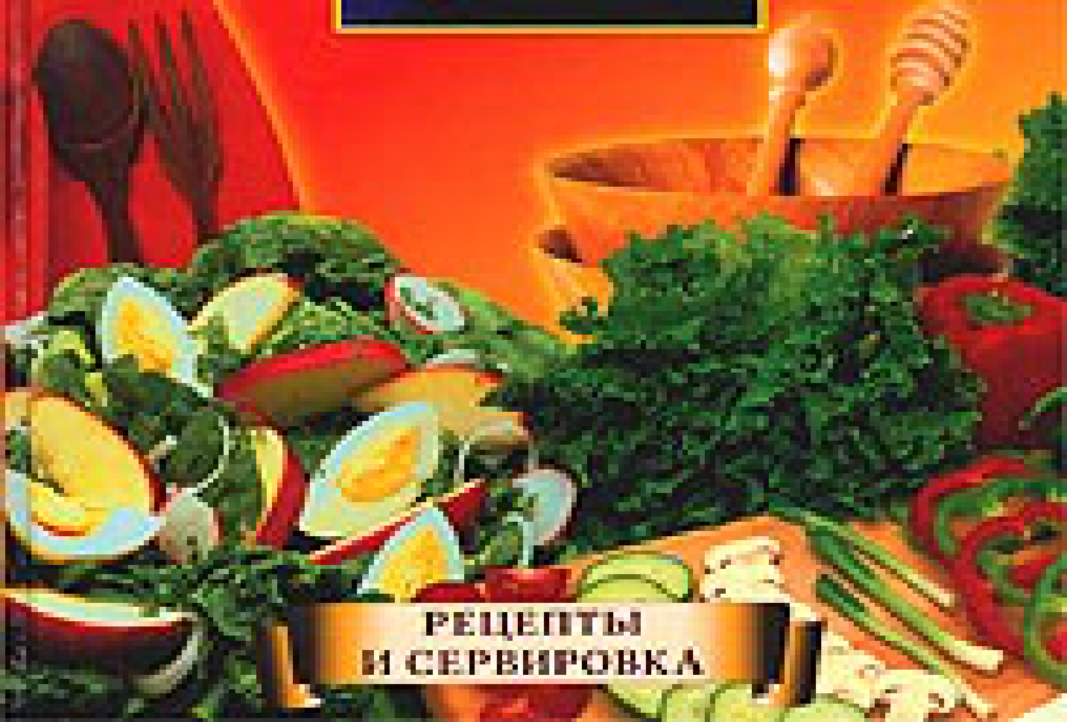
Салаты

просто, быстро вкусно

- овощные
- грибные
- мясные, рыбные
- фруктовые
- винегрет



рецепты и сервировка

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

- Екатерина Горбачева Салаты. Просто. Быстро. Вкусно
- Введение
- Глава 1. Салаты из зелени
-
- Глава 2. Овощные салаты
- Салаты из моркови
- Салаты из бобовых
- Салаты из хрена
- Салаты из свеклы
- Салаты из помидоров
-
- Салаты из огурцов
- Салаты из редьки
- Салаты из редиса
- Салаты из кабачков
- Салаты из репы
- Салаты из баклажанов
- Салаты из болгарского перца
- Салаты из тыквы
- Салаты из капусты
- Салаты ассорти
- Салаты из соленых и консервированных овощей
- Глава 3. Грибные салаты
- Глава 4. Мясные салаты
- Салаты из отварного и жареного мяса
-
- Салаты из мясных продуктов
-
- Салаты из мясных субпродуктов
- Глава 5. Салаты из рыбы и морепродуктов
- Салаты из речной и морской рыбы
-
- Салаты из морепродуктов
- Глава 6. Винегреты
-
- Глава 7. Фруктовые салаты
-

Екатерина Горбачева Салаты. Просто. Быстро. Вкусно

Введение

Вы любите вкусно и сытно поесть? А как же ваша фигура? Совсем необязательно изводить себя всевозможными диетами. Салаты – это универсальная пища: огромное разнообразие продуктов, из которых можно приготовить салаты, радует всех без исключения – и гурманов, и тех, кто совсем не любит готовить.

Существует масса рецептов, отвечающих всем прихотям нашего населения, соответствующих любому вкусу и кошельку. Салаты хороши и тем, что при относительной простоте приготовления они позволяют экспериментировать, не портя фигуры. Поскольку большая часть салатов основана на зелени, их можно отнести к диетической и безвредной пище. Фрукты и ягоды, входящие в состав зеленых салатов, приятно украшают их и придают им изысканность.

Любой салат, даже самый обычный, можно сделать экзотическим, добавив в него не растущие у нас фрукты, злаки и коренья – такие, как киви, авокадо, ананасы, манго и др., – к любому столу можно подобрать эксклюзивный рецепт. Салаты – это пища, которая легко и быстро готовиться, и даже неожиданно пришедшие гости не застанут вас врасплох, В холодильнике каждой хозяйки всегда найдется минимальный набор продуктов, блюда из которых позволят вам удивить и порадовать ваших гостей.

В первой главе вы сможете найти рецепты приготовления салатов из зелени и из тех трав, которые мы совершенно напрасно называем сорняками.

Во второй главе нашей книги вы найдете рецепты приготовления всевозможных овощных салатов. Для удобства мы разделили их на несколько групп по тем или иным продуктам, преобладающим в рецепте.

Вся третья глава посвящена грибным салатам, которые можно приготовить в любое время года, потому что здесь предлагаются рецепты как из свежих грибов, так и из отварных, соленых и маринованных.

Мясным салатам посвящена отдельная глава, где представлены салаты не только из отварного и жареного мяса, но и из колбас, сосисок, сарделек. А настоящим гурманам, которые не могут отказаться от аппетитных говяжьих мозгов, языка, печени и почек, мы предлагаем приготовить салаты из субпродуктов.

Мозг человека не может нормально функционировать, если в его рационе отсутствует фосфор. В большом количестве этот

столь необходимый микроэлемент содержится в рыбе. Поэтому мы предлагаем вам воспользоваться нашими рецептами приготовления рыбных салатов.

Старинное французское слово «винегрет», кстати обозначающее салат со вкусом кислого вина, уже давно воспринимается как русское. Эти салаты мы выделили в отдельную группу и посвятили им шестую главу нашей книги.

Как приготовить салат из фруктов, вы можете узнать из последней, седьмой главы данной книги, в которой собраны не только традиционные рецепты, но и экзотические.

Итак, старайтесь, дерзайте, творите – и, как говорится, приятного вам аппетита!

Глава 1. Салаты из зелени

Салаты из зелени, в том числе из дикорастущих трав, полезны для здоровья. Преимущество таких салатов заключается еще и в том, что вы не потратите на их приготовление много сил, времени и денег. Но травы имеют необычный вкус, поэтому для приготовления салатов их используют немногие. Такие салаты можно заправлять различными приправами, подливками, заправками, чтобы заглушить и облагородить их вкус. Наиболее часто для приготовления приправ используются орехи, но при их употреблении желательно уменьшить количество масла в салате.

Зеленый салат

3 – 4 кочешка зеленого салата, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока или уксуса, соль, молотый перец и горчица.

Листья зеленого салата хорошо промойте и дайте воде стечь. Если листья большие, их можно нарезать. Салат заправьте соусом, который можно приготовить из растительного масла, уксуса или лимонного сока, соли и молотого перца. При желании в соус можно добавить горчицу, но ее предварительно нужно растереть.

Зеленый салат с зеленью чеснока

100 г листьев зеленого салата, 1 стебель зеленого чеснока, 1 стебель зеленого лука, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны.

Листья зеленого салата, зеленый лук и чеснок мелко нарубите и заправьте майонезом, смешанным со сметаной.

Зеленый салат с лимонным соком

4 – 5 кочешков зеленого салата, 3 – 4 столовые ложки растительного масла, 3 яйца, сок 1/2 лимона, 1 столовая ложка готовой горчицы, несколько веточек укропа, соль по вкусу.

Листья зеленого салата вымойте и разрежьте на 4 части. Затем приготовьте заправку. Для этого горчицу смешайте с растительным маслом и лимонным соком, добавьте мелко нарезанный укроп и соль по вкусу. Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите и смешайте с салатом. Затем выложите в салатницу и полейте заправкой.

Зеленый салат с луком

3 – 4 кочешка зеленого салата, 6 – 7 стрелок зеленого лука, 1 помидор, 1/3 стакана сметаны, соль.

Листья зеленого салата и лук промойте, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь. Мелко нарежьте зелень и лук. Помидор – ломтиками. Салат и лук перемешайте, посолите, залейте сметаной и украсьте ломтиками помидора.

Зеленый салат с маслом

300 г зеленого салата, 1/4 стакана растительного масла и уксуса, соль, перец, 1 свежий огурец.

Листья салата вымойте и нарежьте соломкой. Затем залейте заправкой из растительного масла и уксуса, посыпьте солью и перцем по вкусу. Салат можно украсить кусочками свежих огурцов.

Зеленый салат с майонезом

1 кочан листового зеленого салата, несколько стрелок зеленого лука, 12 зубчиков чеснока, 1/2 пучка петрушки, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, маринованные ягоды винограда, соль по вкусу.

Салат вымойте, очистите и нарежьте соломкой. Добавьте мелко нарезанные зеленый лук, чеснок и петрушку. Посолите, полейте майонезом и сметаной и перемешайте. Сверху салат можно украсить маринованным виноградом.

Зеленый салат с огурцами и помидорами

4 – 5 кочешков зеленого салата, 2 соленых огурца, 2 помидора, 2 свежих огурца, 1 пучок зеленого лука, 1 яйцо, 2 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Яйцо отварите, остудите и нарежьте дольками. Овощи вымойте и нашинкуйте, заправьте растительным маслом и уксусом, посолите по вкусу, добавьте сахар. Все перемешайте, выложите в салатницу горкой и украсьте дольками яйца, зеленью.

Зеленый салат с помидорами

100 – 200 г зеленого салата, 1 – 2 помидора, несколько веточек укропа. Для соуса: 1/2 стакана растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, соль, сахар, перец, 1/2 чайной ложки горчицы.

Листья салата вымойте, измельчите, добавьте нарезанные ломтиками помидоры, залейте соусом, посыпьте мелко порубленным укропом. Для приготовления соуса смешайте в одной миске растительное масло, уксус, соль, сахар, перец и горчицу и хорошо взбейте до образования однородной массы. Готовый салат выложите в салатницу горкой.

Зеленый салат с редисом

100 – 200 г зеленого салата, 1 пучок редиса, 1/2 стакана сметаны, несколько веточек петрушки и укропа.

Листья салата вымойте, нашинкуйте, добавьте нарезанный кружочками редис и измельченный укроп. Все перемешайте, залейте сметаной. Готовый салат переложите горкой в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками петрушки.

Зеленый салат со свежими огурцами

3 кочешка зеленого салата, 3 свежих огурца, сок 1/2 лимона, 3

столовые ложки простокваши, 2 пучка зеленого лука, несколько веточек укропа, сахар и соль по вкусу.

Свежие огурцы очистите от кожицы, удалите семена, нарежьте тонкими ломтиками, посолите, сложите в сито и дайте стечь соку. Нарезанные огурцы смешайте с измельченными листьями зеленого салата и на рубленным зеленым луком. Все залейте простоквашей, смешанной с лимонным соком и сахаром, и перед подачей на стол посыпьте зеленью укропа.

Зеленый салат со сметанным соусом

300 г листьев зеленого салата, 3 – 4 яйца.

Для соуса: 1 пучок зеленого лука, 1 долька чеснока, сок 1/2 лимона, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка растительного масла.

Листья салата вымойте и нарубите. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Все перемешайте, заправьте сметанным соусом, который можно приготовить следующим образом: зеленый лук и чеснок мелко нарежьте, соедините их со сметаной, лимонным соком и растительным маслом, перемешайте до получения однородной массы. Готовый салат выложите в глубокую салатницу и сразу же подайте на стол.

Зеленый салат «Авир» со сметаной

3 – 4 кочешка зеленого салата, 5 – 6 столовых ложек сметаны, сок 1/2 лимона, 2 яйца, 1/2 чайной ложки сахара, зелень укропа, перец и соль по вкусу.

Вымойте листья зеленого салата, разрежьте их на 2 – 3 части и уложите в салатницу. Сверху положите кружочки сваренных вкрутую яиц, посыпьте зеленью укропа. Залейте соусом, приготовленным из сметаны, лимонного сока, перца, соли и сахара.

Зеленый салат «Скарлетт» со сметаной

3 – 4 кочешка зеленого салата, 1 стакан сметаны, соль, сахар по вкусу, зеленый лук и укроп.

Листья зеленого салата промойте в холодной воде, откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла, затем мелко нарежьте, посолите, добавьте сахар, перемешайте и выложите в салатницу. Зелень измельчите, смешайте со сметаной и полейте приготовленным соусом весь салат. Готовый салат сразу же подайте на стол.

Зеленый салат со сметаной и яйцом

4 – 5 кочешков зеленого салата, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки и укропа, 1 стебель зеленого лука, соль по вкусу.

Листья зеленого салата вымойте, нарежьте и сложите в миску. Добавьте нарезанное тонкими ломтиками сваренное

вкрутую яйцо. Все перемешайте, посолите по вкусу, заправьте сметаной, уксусом. Готовый салат выложите в салатницу, украсьте кружочками свежих огурцов, зеленью укропа и петрушки, посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

Зеленый салат с соусом из простокваши

2 – 3 кочешка салата, 2 яйца, 1 пучок редиса, 2 – 3 свежих огурца, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 стакан простокваши, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, сахар, соль по вкусу.

Вымытые листья салата нарежьте тонкой соломкой, петрушку измельчите, смешайте с салатом и выложите на середину салатницы. Яйца сварите вкрутую, одно яйцо нарежьте кружочками, другое разрежьте на 6 продольных частей. Желток одного яйца положите на середину салата, а вокруг него уложите дольки яиц белками вверх, чтобы получилась ромашка. Вокруг салата выложите кружочки яиц, редиса, нарезанные соломкой огурцы, а между ними поместите веточки петрушки. Салат посолите. Затем приготовьте соус. Для этого простоквашу посолите по вкусу, взбейте, добавьте в нее сахар, уксус, растительное масло и размешайте. Приготовленный соус в соуснике подайте вместе с салатом.

Зеленый салат с чесноком

4 кочешка зеленого салата, 4 – 5 столовых ложек растительного масла, сок 1/2 лимона, 3 – 4 дольки чеснока, соль и перец по вкусу.

Листья салата хорошо промойте, выложите в дуршлаг, обдайте кипятком и дайте стечь воде. Салат нарежьте полосками толщиной в 1 см, залейте заправкой из растительного масла, смешанного с лимонным соком, добавьте растертый с солью чеснок и поперчите. Готовое блюдо выложите в салатницу и сразу же подайте на стол.

Зеленый салат с чесноком и майонезом

3 – 4 кочешка зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 дольки чеснока, 1 яйцо, 1 столовая ложка майонеза, соль, перец, уксус по вкусу.

Листья зеленого салата хорошо промойте в холодной воде, откиньте на сито и, дав воде стечь, выложите на тарелку. На них положите мелкорубленую зелень петрушки и укропа, растертый с солью чеснок, перец. Листья с начинкой заверните трубочкой, полейте уксусом и оставьте на 2 – 3 часа для маринования.

Салат выложите на блюдо, полейте майонезом и украсьте дольками сваренного вкрутую яйца.

Зеленый салат с чесноком и соусом

200 г зеленого салата, 2 – 3 дольки чеснока.

Для соуса: 1 стакан растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки уксуса, 1/4 чайной ложки горчицы.

Листья зеленого салата хорошо промойте, обдайте кипятком, выложите на дуршлаг, чтобы стекла вода, и нарежьте широкими полосками. Затем добавьте мелко нарезанный чеснок, перемешайте и заправьте соусом.

Для приготовления соуса яичные желтки взбейте венчиком, добавьте во взбитую массу горчицу и, не переставая помешивать, влейте растительное масло и уксус.

Зеленый салат с чесночным соусом

3 – 4 кочешка зеленого салата.

Для соуса: 3 – 4 дольки чеснока, 1 столовая ложка уксуса или лимонной кислоты, 1 столовая ложка растительного масла, несколько ядер мускатного ореха, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль, сахар по вкусу.

Листья зеленого салата хорошо промойте и разложите на блюде. Затем полейте их соусом, приготовленным из уксуса или лимонной кислоты, измельченного чеснока, сахара, соли, горчицы, молотого мускатного ореха и растительного масла. Перемешайте, выложите в салатницу и сразу же подайте на стол.

Зеленый салат с яйцами

2 – 3 кочешка зеленого салата, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки, 1 редиса, соль.

Яйца сварите вкрутую, желтки разотрите с солью. Добавьте горчицу и уксус небольшими порциями, непрерывно помешивая, затем добавьте растительное масло и сметану, размешайте все до получения однородной массы.

Листья зеленого салата вымойте, дайте стечь воде и нарежьте тонкими полосками. Добавьте мелко нарезанную петрушку и измельченные яичные белки. Все перемешайте, залейте соусом, салат украсьте кружочками редиса.

Зеленый салат с яйцами и огурцом

2 – 3 кочешка зеленого салата, 1 свежий огурец, 2 яйца, несколько стрелок зеленого лука, зелень петрушки и укропа.

Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка разведенной лимонной кислоты, соль по вкусу.

Листья салата промойте в холодной воде и порвите на маленькие кусочки, но не режьте. Добавьте нарезанный кружочками свежий огурец, мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца. Все перемешайте и залейте соусом из сметаны, сахара, соли и лимонной кислоты. Салат посыпьте мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

Салат из зеленого лука с виноградом и сметаной

2 пучка зеленого лука, 2 яйца, 1/4 стакана сметаны, несколько ягод маринованного винограда, петрушка, 1 редис, уксус, перец, соль по вкусу.

Зеленый лук вымойте и измельчите. Затем добавьте мелко нарезанную зелень петрушки, перец, соль по вкусу, уксус, сметану и размешайте. Салат выложите в салатницу, украсьте маринованным виноградом, дольками вареных яиц и кружочками редиса.

Салат из зеленого лука с маринованным виноградом

2 пучка зеленого лука, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 1 стакан маринованного винограда, соль и перец по вкусу.

Лук вымойте, крупно нарежьте, выложите в салатницу, заправьте растительным маслом с перцем, солью и уксусом. Сверху салат украсьте маринованным виноградом.

Салат из зеленого лука с маслом

2 пучка зеленого лука, 2 яйца, 1 – 2 соленых огурца, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 2 чайные ложки горчицы, соль.

Зеленый лук очистите, вымойте и крупно нарубите, добавьте мелко нарезанные соленые огурцы. Яйца сварите вкрутую, нарежьте кружочками, желтки осторожно выньте, а белки сохраните для украшения. Затем из растительного масла, уксуса, горчицы, соли и вареных желтков приготовьте майонез и заправьте им салат. Затем выложите его в салатницу и украсьте кружками яичного белка.

Салат из зеленого лука с орехами

1 пучок зеленого лука, 10 грецких орехов, 4 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка растительного масла.

Зеленый лук мелко нарежьте, добавьте измельченные ядра грецких орехов. Все хорошо перемешайте и заправьте смесью майонеза и растительного масла.

Салат из зеленого лука с петрушкой

1/2 пучка зеленого лука, 2 пучка петрушки, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Лук и петрушку вымойте в холодной воде, мелко нарежьте, посолите и оставьте на 10 минут. Очищенный лимон нарежьте маленькими кубиками, смешайте с луком и петрушкой, заправьте растительным маслом и хорошо размешайте.

Салат из зеленого лука с редисом

1 пучок зеленого лука, 2 пучка редиса, 1/2 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Зеленый лук мелко нарежьте, добавьте натертую на крупной терке редис, посолите, поперчите по вкусу, заправьте сметаной.

Салат из зеленого лука со сливами

1 пучок зеленого лука, 1 стакан слив, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 стакана майонеза, соль, перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Лук вымойте и мелко нарежьте. Из маринованных или свежих слив удалите косточки, сливы разрежьте на 4 части или нарежьте кубиками. Затем все перемешайте, посолите, поперчите по вкусу, заправьте соком лимона и майонезом, выложите в салатницу и украсьте кусочками сливы и зеленью.

Салат из зеленого лука со сметаной

1 пучок зеленого лука, 2 – 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка уксуса, молотый перец, соль, горчица по вкусу.

Зеленый лук вымойте, нарежьте, посолите. Выложите в салатницу и заправьте сметаной или соусом из уксуса, перца и горчицы.

Салат из зеленого лука с соусом

1 пучок зеленого лука, 1/2 стакана соуса из растительного масла, 1 помидор, 1 луковица.

Лук вымойте, нарежьте кусочками длиной в 1 см, заправьте соусом, выложите в салатницу и сверху украсьте ломтиками красного помидора и тонкими кольцами репчатого лука. Для приготовления соуса из растительного масла взбейте в отдельной посуде 1/2 стакана растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, соль, сахар, перец по вкусу, 1/2 чайной ложки горчицы.

Салат из зеленого лука с творогом

1 – 2 пучка зеленого лука, 11/2 стакана свежего творога, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу, зелень.

Зеленый лук мелко нарежьте, добавьте творог, посолите. Затем все перемешайте и залейте сметаной. Салат можно украсить зеленью.

Салат из зеленого лука со шпинатом и щавелем

2 пучка зеленого лука, шпинат, щавель, 1/2 пучка петрушки, 10 маслин, 1 столовая ложка 3%-ного раствора уксуса, 2 яйца, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Зеленый лук, шпинат, щавель и петрушку промойте в холодной воде, мелко нарежьте и сбрызните уксусом. Затем соль размешайте с 1 столовой ложкой воды и растительным маслом. Полученной смесью заправьте салат и украсьте его маслинами и кружками яиц, сваренных вкрутую.

Салат из зеленого лука с яблоками

1 пучок зеленого лука, 2 – 3 кислых яблока, 2 столовые ложки яблочного сока, 1 столовая ложка очищенных орехов, соль, сахар по вкусу.

Зеленый лук вымойте и мелко нарежьте, добавьте натертые

на крупной терке яблоки, перемешайте и залейте яблочным соком. Затем добавьте соль и сахар по вкусу, выложите в салатницу и сверху посыпьте толчеными ядрами грецких орехов.

Салат из зеленого лука с яблоками и растительным маслом

2 пучка зеленого лука, 2 яблока, 3 столовые ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу, зелень эстрагона.

Зеленый лук вымойте и нарежьте кусочками длиной в 1 см. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, заправьте растительным маслом, посыпьте мелко нарезанной зеленью эстрагона, солью, сахаром по вкусу.

Салат из зеленого лука с яйцом

1 пучок зеленого лука, 3 яйца, 4 столовые ложки майонеза.

Зеленый лук вымойте и мелко нарубите, добавьте сваренные вкрутую и нашинкованные яйца. Салат заправьте майонезом и украсьте дольками сваренных вкрутую яиц.

Салат из зеленого лука с яйцом и майонезом

1 – 2 пучка зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана майонеза, 1 редис.

Зеленый лук вымойте и мелко нарежьте, добавьте сваренные вкрутую и нашинкованные яйца. Выложите в салатницу и заправьте майонезом, не перемешивая. Сверху салат можно украсить тонкими ломтиками редис.

Салат из зеленого лука с яйцом и растительным маслом

2 пучка зеленого лука, 5 яиц, 1 помидор, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка готовой горчицы.

Яйца сварите вкрутую, нарежьте кубиками, один желток оставьте для соуса. Затем мелко нарежьте зеленый лук и смешайте с яйцами. Салат выложите в салатницу, заправьте яичным соусом, приготовленным из яичного желтка, горчицы и растительного масла, и украсьте ломтиками помидора.

Салат из листьев одуванчика

100 г листьев одуванчика, 3 – 4 стрелки зеленого лука, 5 – 6 веточек петрушки, 4 – 5 веточек укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, перец, соль по вкусу.

Листья одуванчика вымойте и на 30 минут уложите в миску с холодной подсоленной водой. Затем откиньте на дуршлаг, дав стечь воде, и мелко нарубите. Петрушку и лук измельчите. Все соедините, сбрызните уксусом, заправьте растительным маслом, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите горкой в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками укропа.

Салат из листьев одуванчика с яйцом

100 г листьев одуванчика, 1 яйцо, 3 – 4 стрелки зеленого лука, 2 столовые ложки квашеной капусты, 1 столовая ложка сметаны, соль.

Листья одуванчика промойте и на 30 минут уложите в миску с холодной подсоленной водой. Затем откиньте на дуршлаг, дав воде стечь, и мелко нарежьте. Лук мелко нарубите. Яйцо отварите вкрутую, нарежьте кубиками. Все соедините, посолите, добавьте квашеную капусту, заправьте сметаной и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите в глубокую салатницу.

Салат из сельдерея и творога

1 средний корень сельдерея, 100 г творога, 5 – 6 яблок, 4 – 5 грецких ореха, 3 – 4 столовые ложки молока, 3 – 4 столовые ложки майонеза, лимонный сок.

Сельдерей очистите от кожицы, вымойте и натрите на крупной терке. Снимите кожицу с яблок, удалите сердцевины и нарежьте мякоть тонкими ломтиками. Сразу же, пока яблоки не потемнели, сбрызните их лимонным соком. Творог разомните вилкой, добавьте молоко и майонез и хорошо перемешайте до образования однородной массы. Ядра грецких орехов измельчите и добавьте в творог. Сельдерей и творог смешайте и выложите в глубокую салатницу горкой. Перед подачей украсьте салат целыми ядрами грецких орехов, обжаренными на сковороде.

Салат из ревеня с редисом

250 г ревеня, 1 пучок редиса, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, сахар, соль, молотый перец по вкусу.

Редис нарежьте кружками, добавьте нарубленный ревень, посыпьте сахаром, солью, перцем по вкусу. Салат заправьте сметаной и украсьте зеленым луком и дольками вареных яиц.

Салат из ревеня с укропом

250 г ревеня, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука, 1 помидор, 5 – 6 столовых ложек майонеза.

Зеленый лук, ревень и укроп мелко нарежьте, перемешайте, заправьте майонезом и украсьте кружками помидора.

Салат из репчатого лука с яблоками и сметаной

1 – 2 головки репчатого лука, 2 – 3 яблока, 1/2 пучка зеленого лука, 3 столовые ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

Репчатый лук тонко нашинкуйте. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанный зеленый лук. Салат заправьте густой сметаной, добавьте сахар и соль.

Салат из репчатого лука

2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла.

Репчатый лук нарежьте кольцами, залейте кипятком на 10 –

15 минут. Затем воду слейте, лук посыпьте сахаром, добавьте натертую на крупной терке морковь, выложите в салатницу и заправьте растительным маслом.

Салат из листьев подорожника и лука

100 г листьев подорожника, 1 яйцо, 6 – 7 стрелок зеленого лука, 2 столовые ложки натертого хрена, 6 – 8 листьев крапивы, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка уксуса, соль, перец.

Листья подорожника и крапивы хорошо вымойте, опустите на 1 минуту в кипящую подсоленную воду, затем откиньте на сито или дуршлаг, дав стечь воде, и нарубите. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарежьте кубиками. Зеленый лук измельчите. Все соедините, посолите, добавьте уксус и перец по вкусу, заправьте сметаной, смешанной с натертым хреном, и перемешайте.

Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте листьями крапивы и дольками яйца.

Салат из лука-порея

3 – 4 стебля лука-порея, 1 яйцо, 1 яблоко.

Для заправки: 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса или лимонного сока, 1/2 чайной ложки сахара, соль, перец по вкусу.

Лук-порей вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Очищенное яблоко и сваренное вкрутую яйцо натрите на крупной терке. Затем все перемешайте и полейте заправкой, посолите и посыпьте перцем по вкусу.

Салат из репчатого лука с растительным маслом

2 – 3 луковицы, 2 – 3 яблока, 1 клубень картофеля, 1 яйцо, 3 столовые ложки растительного масла, петрушка, укроп, соль.

Репчатый лук нарежьте полукольцами, добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Картофель отварите в кожуре, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Затем все соедините с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, выложите в салатницу и заправьте майонезом, приготовленным из яичного желтка, соли и растительного масла. Готовый салат можно украсить дольками вареного яйца и зеленью петрушки.

Салат из лука-порея со сметаной

4 стебля лука-порея, 3 яблока, 1 стакан сметаны, сахар, соль по вкусу, зелень.

Лук-порей промойте, варите в подсоленной воде в течение 2 – 3 минут, выложите на сито, чтобы стекла вода, и мелко нарежьте. Яблоки натрите на крупной терке, смешайте их с луком, посыпьте сахаром, солью по вкусу. Салат заправьте сметаной и сверху украсьте зеленью.

Салат из репчатого лука с сыром

4 луковицы, 3 – 4 яйца, 150 г сыра, 2 яблока, 1 банка майонеза, зелень.

Лук очистите, нарежьте полукольцами, обдайте кипятком, затем холодной водой, отожмите, выложите на блюдо и полейте майонезом. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубите, положите на лук и полейте майонезом. Сыр натрите на крупной терке, положите на яйца и тоже полейте майонезом. Сверху положите очищенные и натертые на крупной терке яблоки, полейте майонезом и украсьте зеленью.

Салат из репчатого лука с майонезом

2 головки репчатого лука, 3 яйца, 1/2 банки майонеза, зелень, соль.

Репчатый лук очистите и нашинкуйте, затем промойте его холодной водой и обдайте кипятком. Приготовленный таким образом лук соедините с рублеными яйцами, сваренными вкрутую, заправьте майонезом и посолите по вкусу. Сверху салат можно посыпать зеленью.

Салат из репчатого лука со свеклой

3 луковицы, 1 сырая свекла, 1 яблоко, майонез, листья зеленого салата, 1 чайная ложка уксуса, сахар по вкусу.

Репчатый лук, свеклу и яблоко очистите и натрите на мелкой терке. Затем все перемешайте, добавьте сахар и уксус по вкусу, заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте зеленью петрушки или листьями салата.

Салат из лука с редькой

3 луковицы, 1 редька, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки.

Лук очистите и нарежьте тонкими кольцами. Редьку вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Затем все перемешайте и заправьте сметаной. Готовый салат посыпьте зеленью петрушки.

Салат из лука с соусом

3 луковицы, 1 стакан творожного соуса, зелень укропа и петрушки. Для соуса: 1/2 стакана творога, стакан молока, соль, сахар, горчица по вкусу.

Репчатый лук мелко нарубите, заправьте творожным соусом и посыпьте зеленью укропа и петрушки. Для приготовления соуса творог разомните деревянной ложкой, добавьте молоко, соль, сахар, горчицу и взбейте до получения однородной массы.

Салат из печеного лука

4 – 5 луковиц, несколько ягод маринованного винограда, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 2 яйца, 2 соленых огурца, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.

Неочищенный репчатый лук испеките в духовке, остудите и нарежьте тонкими полосками. Затем полейте уксусом,

растительным маслом, посыпьте солью, перцем и измельченной зеленью петрушки. Салат выложите в салатницу и украсьте кусочками вареных яиц, соленых огурцов и маринованным виноградом.

Салат из лука с солеными огурцами

3 небольшие луковицы, 4 соленых огурца, 2 чайные ложки фруктового уксуса, перец.

Лук и огурцы мелко нарежьте, добавьте перец и фруктовый уксус по вкусу, перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте огурцами, нарезанными кружочками.

Салат из лука и виноградного уксуса

3 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки виноградного уксуса, соль и перец по вкусу.

Репчатый лук нарежьте полукольцами, добавьте мелко нарезанный зеленый лук, перемешайте, заправьте уксусом, солью и перцем по вкусу.

Салат из сельдерея и растительного масла

5 – 6 корней сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, лимонный сок.

Корни сельдерея вымойте, сварите с кожицей, охладите, нарежьте ломтиками. Затем уложите на блюдо, сбрызните лимонным соком, посолите, заправьте маслом и посыпьте зеленью.

Салат из сельдерея с яблоком

1 крупный корень сельдерея, 1 кислое яблоко, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, зеленый салат, 1/2 лимона.

Сельдерей вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Для того чтобы корень сельдерея не потемнел, его нужно сбрызнуть лимонным соком. Добавьте натертое на крупной терке яблоко, перемешайте. Салат заправьте растительным маслом, выложите в салатницу и украсьте ломтиками лимона и листьями зеленого салата.

Салат из сельдерея с яблоками и помидорами

1 корень сельдерея, 2 яблока, 1 луковица, 2 помидора, 2 столовые ложки томатного сока, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Корень сельдерея отварите, очистите и нарежьте кубиками. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими дольками. Репчатый лук порежьте полукольцами, помидоры нарежьте кубиками. Затем все посолите, перемешайте и залейте салатной заправкой, приготовленной из томатного сока, воды и лимонного сока. Сверху салат украсьте кружками помидоров.

Салат из сельдерея с яблоками и сметаной

2 – 3 корня сельдерея, 2 яблока, 1 яйцо, 1 чайная ложка растительного масла, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Корень сельдерея очистите, отварите и нарежьте тонкими полосками. Яблоки очистите, натрите на крупной терке, сбрызните лимонным соком. Сельдерей смешайте с яблоками, добавьте нарезанное ломтиками сваренное вкрутую яйцо. Затем все посолите, посыпьте перцем по вкусу, перемешайте, заправьте растительным маслом и сметаной. Готовый салат украсьте дольками яблок и веточками зелени.

Салат из сельдерея с яблоками и лимонным соком

3 – 4 корня сельдерея, 3 – 4 яблока, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 столовые ложки сливок, соль.

Сельдерей очистите и нарежьте соломкой, добавьте нарезанные кубиками очищенные яблоки, мелко нарезанные ядра грецких орехов. Салат заправьте соусом, приготовленным из майонеза, лимонного сока, соли и сливок, затем поставьте в холодильник на 2 часа. Перед подачей на стол салат украсьте ядрами грецких орехов и кусочками яблока.

Салат из зелени сельдерея

Зелень сельдерея, 1 луковица, 1 лимон, соль, сметана.

Зелень сельдерея вымойте, мелко нарубите, добавьте натертый на мелкой терке лук и мелко нарезанный лимон без цедры, все перемешайте и посолите. Затем выложите в салатницу и заправьте сметаной.

Салат из сельдерея с яблоками и сыром

3 корня сельдерея, 3 – 4 яблока, 250 г сыра, 5 столовых ложек растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 2 – 3 ломтика лимона, зелень укропа.

Корни сельдерея отварите в подсоленной воде, очистите и нарежьте кубиками, также нарежьте очищенные яблоки. Сыр натрите на крупной терке, все перемешайте и заправьте растительным маслом с добавлением уксуса. Готовый салат посыпьте зеленью укропа и украсьте тонкими ломтиками лимона.

Салат «Андреа» из сельдерея с грецкими орехами

3 – 4 корня сельдерея, 2 крупных яблока, 1/3 стакана ядер грецких орехов, маринованные сливы, вишни и другие фрукты, черный молотый перец, соль по вкусу, 1/2 банки майонеза.

Очищенные корни сельдерея и очищенные яблоки натрите вместе на крупной терке. Добавьте измельченные ядра грецких орехов, черный перец, соль. Затем все перемешайте, залейте майонезом и украсьте маринованными сливами, вишнями и

другими фруктами.

Салат «Бомонд» из сельдерея с грецкими орехами

4 – 5 корней сельдерея, 10 грецких орехов, 1 лимон, 1 чайная ложка сахара, 1/2 банки майонеза.

Корни сельдерея тонко нарежьте, посыпьте сахаром, добавьте мелко нарезанные ядра грецких орехов, полейте лимонным соком и заправьте майонезом.

Салат из сельдерея с мясом цыпленка

10 корней сельдерея, 5 яблок, 5 столовых ложек майонеза, 200 г мяса вареного цыпленка, сок 1 лимона, соль и перец по вкусу.

Корни сельдерея вымойте, очистите, нарежьте соломкой и сбрызните соком лимона, затем перетрите с солью до мягкости. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Мясо цыпленка нарежьте мелкими кусочками, затем все перемешайте. Салат заправьте майонезом, добавьте соль и перец по вкусу.

Салат из сельдерея и сладкого перца

2 корня сельдерея, 2 яблока, 2 стручка сладкого перца, 3 столовые ложки майонеза, зелень, соль по вкусу.

Корни сельдерея вымойте, очистите, нарежьте соломкой, добавьте нарезанные соломкой яблоки и стручки сладкого перца. Затем все перемешайте, посолите, заправьте майонезом и украсьте зеленью укропа и петрушки.

Салат из сельдерея с медовым майонезом

4 корня сельдерея, соль по вкусу.

Для майонеза: 1/2 стакана растительного масла, яичный желток, 2 столовые ложки жидкого меда, чайная ложка горчицы, чайная ложка лимонного сока.

Корни сельдерея отварите в подсоленной воде, очистите и натрите на крупной терке, посолите. Затем приготовьте майонез. Для этого желток смешайте с медом, добавляйте растительное масло небольшими порциями. Полученную массу мешайте до тех пор, пока она не загустеет. Затем добавьте горчицу, лимонный сок, еще раз все перемешайте и заправьте салат.

Салат из сырого сельдерея

3 – 4 корня сельдерея, 1/3 стакана ядер грецких орехов, чайная ложка сахара, 3 столовые ложки майонеза, сок 1 лимона, петрушка, соль по вкусу, несколько ягод маринованного винограда.

Сельдерей очистите и тонко нарежьте. Затем посыпьте сахаром, солью по вкусу, толчеными орехами, заправьте лимонным соком и майонезом. Все перемешайте, выложите в салатницу и украсьте маринованным виноградом и листьями петрушки.

Салат из сельдерея со свеклой

2 корня сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 1 морковь, 1/4 кочана красной капусты, 1/4 кочана белой капусты, 1 свекла, 5 столовых ложек растительного масла, 3 столовые ложки фруктового уксуса, соль по вкусу.

На крупной терке натрите сельдерей, морковь, петрушку, пастернак и свеклу, посолите по вкусу и оставьте на 20 минут. Красную и белую капусту нашинкуйте, перетрите с солью и оставьте на 15 – 20 минут. Капусту и овощи отожмите, сложите в салатницу, хорошо перемешайте и заправьте растительным маслом и уксусом. Дайте салату постоять в течение 15 минут, затем подавайте к столу.

Салат из сельдерея с творогом

1 средний корень сельдерея, 2 – 3 яблока, 1/2 стакана творога, 5 грецких орехов, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки майонеза, лимонный сок по вкусу.

Небольшой корень сельдерея натрите на крупной терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину и также натрите на крупной терке, перемешайте их с сельдереем и полейте лимонным соком. Затем творог взбейте с молоком и майонезом и заправьте им салат. Добавьте мелко нарезанные или толченые ядра грецких орехов, еще раз перемешайте и сверху украсьте слегка обжаренными ядрами грецких орехов.

Салат из сельдерея с яблоками и луком

1 – 2 корня сельдерея, 1 стебель лука-порея, 2 яблока, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка горчицы, зелень петрушки и укропа, соль и перец.

Корень сельдерея очистите и натрите на мелкой терке. Лук-порей нарежьте кольцами, яблоки натрите на крупной терке, сваренные вкрутую яйца нарежьте кубиками. Затем все перемешайте, посыпьте солью и перцем по вкусу и залейте заправкой из сметаны, горчицы, соли и перца. Салат можно украсить зеленью, дольками яйца и небольшими кусочками яблока.

Салат из сельдерея и моркови

2 корня сельдерея, 3 моркови, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар по вкусу, 1 столовая ложка лимонного сока, 4 – 5 грецких орехов.

Сырой сельдерей и морковь натрите на крупной терке, заправьте сметаной, лимонным соком, сахаром, солью и добавьте толченые орехи.

Салат из сельдерея и вареной моркови

1 – 2 корня сельдерея, 2 – 3 моркови, 1 столовая ложка вина, 1 чайная ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, сахар и лимонный сок по вкусу, зелень.

Морковь и корни сельдерея отварите в подсоленной воде,

остудите, очистите и натрите на крупной терке. Добавьте вино, уксус, сахар и лимонный сок. Затем все перемешайте и заправьте растительным маслом. Салат можно украсить дольками лимона и зеленью.

Салат из сельдерея с капустой и яблоками

2 корня сельдерея, 1/3 вилка белокочанной капусты, 2 яблока, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка вина, 2 столовые ложки растительного масла, зелень, соль, сахар по вкусу.

Сельдерей натрите на крупной терке, капусту нашинкуйте, добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Затем все перемешайте, посолите, добавьте вино, уксус, сахар по вкусу. Салат заправьте растительным маслом, украсьте веточками зелени.

Салат из сельдерея с морковью и майонезом

1 средний корень сельдерея, 1 морковь, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Сельдерей вымойте, нашинкуйте, добавьте натертую на мелкой терке морковь, заправьте майонезом, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Выложите в салатницу и посыпьте зеленью петрушки.

Салат из сельдерея с лимонным соком

10 корней сельдерея, 5 столовых ложек лимонного сока, соль по вкусу.

Корень сельдерея нарежьте тонкой соломкой, полейте лимонным соком. Затем перетрите с солью, чтобы сельдерей был мягким. Выложите в салатницу и сразу подавайте к столу.

Салат из сельдерея с солеными огурцами

3 – 4 корня сельдерея, 2 – 3 соленых огурца, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, немного вареного мяса.

Очищенный сельдерей сварите в подсоленной воде, затем охладите и натрите на крупной терке. Соленые огурцы и сваренные вкрутую яйца нарежьте мелкими кубиками. Приготовленные таким образом продукты выложите в салатницу слоями: сначала сельдерей, затем огурцы и сверху яйца. Затем залейте все майонезом, сверху украсьте кусочками вареного мяса.

Салат из сельдерея с зеленью

3 – 4 корня сельдерея, 2 пучка зелени петрушки и укропа, 1/3 стакана жареных грибов, 100 г ветчины, 1 морковь, 1 чайная ложка горчицы, лимонная кислота по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 банки майонеза.

Корни сельдерея натрите на крупной терке, добавьте измельченную зелень, полейте салатной заправкой, состоящей из растительного масла, горчицы и лимонной кислоты, и оставьте на 1 час. После этого добавьте нарезанные соломкой жареные грибы

и нарезанную кубиками ветчину. Салат заправьте майонезом и украсьте кусочками ветчины и кружочками моркови.

Салат из сырого сельдерея с медом

3 – 4 корня сельдерея, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка жидкого меда, 1/2 стакана сметаны, 1 яблоко, несколько ломтиков лимона для украшения.

Корни сельдерея мелко нарубите, полейте лимонным соком и медом и заправьте сметаной. Сверху салат можно украсить дольками яблок или ломтиками лимона.

Салат из сельдерея с маринадом

3 – 4 корня сельдерея, 5 луковиц, 3 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки майонеза, сахар по вкусу.

Для маринада: 1/2 стакана 3%-ного уксуса, 1 лавровый лист, 3 – 4 горошины черного душистого перца, 1 чайная ложка сахара.

Уксус, лавровый лист, перец и сахар прокипятите в 1/2 л воды. Затем добавьте очень мелко нарезанный лук и варите на слабом огне в течение 15 минут. Лук должен в итоге получиться немягким, но прозрачным. Варенный в маринаде лук выложите на сито и остудите. Яйца сварите вкрутую, нарубите, смешайте с луком. Сельдерей промойте, мелко нарежьте и соедините с луком и яйцами. Добавьте сметану и майонез, посыпьте сахаром. Перед подачей на стол украсьте зеленью сельдерея и вареным желтком.

Салат из сельдерея и яиц

10 яиц, 5 – 6 корней сельдерея, 4 – 5 кислых яблок, 1 – 2 луковицы, 2 – 3 сладких перца, 1 стакан сметаны, 1 банка майонеза, соль по вкусу.

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и мелко нарубите. Сельдерей и яблоки очистите, натрите на крупной терке, репчатый лук нарежьте полукольцами, все вместе перемешайте, посолите. Салат заправьте сметаной и майонезом и украсьте сладким перцем, нарезанным соломкой.

Салат из сельдерея с кресс-салатом

2 – 3 корня сельдерея, кресс-салат, 1/2 стакана сметаны.

Сельдерей промойте, нарежьте небольшими кусочками и отварите в подсоленной воде. Затем сельдерей остудите и смешайте с мелко нарезанным кресс-салатом, все перемешайте и заправьте сметаной.

Салат из сельдерея с апельсином

4 – 5 корней сельдерея, 1 апельсин, 4 – 5 яблок, 4 – 5 стручков болгарского перца, 2 столовые ложки майонеза, 1 стакан сметаны, 1/2 лимона, сахар по вкусу.

Яблоки и сельдерей очистите и нарежьте тонкими полосками, добавьте нарезанный колечками болгарский перец, посыпьте сахаром, полейте лимонным соком. Салат заправьте сметаной,

смешанной с майонезом, и украсьте дольками апельсина.

Салат из сельдерея с рисом

Несколько листьев сельдерея, 2 стакана риса, 3 кислых яблока, 1 стакан сливок, 1 лимон, перец, соль по вкусу, зелень.

Рис отварите, очищенные яблоки нарежьте небольшими кусочками, сельдерей мелко нарубите. Затем все перемешайте, заправьте сливками, смешанными с перцем и лимонным соком, и оставьте на 20 – 30 минут. Перед подачей на стол салат посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из щавеля с морковью

150 г щавеля, 2 моркови, 1 яблоко, 1/2 луковицы, 1 соленый огурец, 1/3 стакана растительного масла, укроп, 1 редис.

Листья щавеля вымойте и мелко порубите. Морковь, яблоко и лук натрите на мелкой терке. Затем все перемешайте и добавьте нарезанный соломкой соленый огурец. Салат заправьте растительным маслом, еще раз перемешайте, выложите в салатницу и украсьте кружочками редиса и укропом.

Салат из щавеля со сметаной

500 г щавеля, стакан сметаны, зелень петрушки и укропа, 2 столовые ложки растительного масла, маринованный виноград, уксус, соль по вкусу.

Щавель, петрушку и укроп вымойте холодной водой и мелко нарежьте. Затем посолите и залейте смесью из взбитой сметаны с уксусом и растительного масла. Сверху салат украсьте маринованным виноградом.

Салат из щавеля с кислыми яблоками

200 г щавеля, 2 кислых яблока, 1 долька чеснока, 1 луковица, 1 пучок редиса, зелень петрушки, 1/2 стакана сметаны.

Щавель вымойте и мелко нарубите. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарубленный лук, тертый чеснок, ломтики редиса. Выложите в салатницу, заправьте сметаной и украсьте кружочками редиса и зеленью петрушки.

Салат из щавеля с луком и чесноком

400 г щавеля, зеленый лук, чеснок, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, уксус, маринованный виноград, 1 редис, петрушка, мята, соль.

Вымойте в холодной воде и мелко нарежьте листья щавеля, лук, чеснок, петрушку и мяту. Затем посолите по вкусу, перемешайте, заправьте растительным маслом и уксусом и еще раз перемешайте. Салат выложите в салатницу и украсьте кружочками редиса, маринованным виноградом и дольками яиц.

Салат из щавеля с растительным маслом

800 – 900 г щавеля, сок 1/2 лимона, 1 столовая ложка

растительного масла.

Листья щавеля вымойте, дайте воде стечь. Затем нарежьте их соломкой, заправьте растительным маслом и лимонным соком и подайте на стол.

Салат из шпината с яйцом

Листья шпината, 1 яйцо.

Для соуса: 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, соль, перец по вкусу.

Листья молодого шпината опустите в кипящую воду на несколько минут, нарежьте тонкими полосками и полейте соусом. Затем выложите на блюдо и украсьте ломтиками вареного яйца. Для приготовления соуса в уксус насыпьте соль, сахар и перец, все тщательно перемешайте и добавьте растительное масло.

Салат из шпината с морковью

1 кг шпината, 3 яйца, 1 морковь, 1 стакан сметаны, 3 столовые ложки лимонного сока, соль по вкусу.

Шпинат очистите от корешков и стеблей, промойте в нескольких водах, опустите в кипящую воду на 5 минут, затем откиньте на сито, дайте воде стечь и нарежьте соломкой. Добавьте натертую на мелкой терке морковь, посолите. Выложите в салатницу, полейте лимонным соком, заправьте сметаной и украсьте нарезанными яйцами.

Салат из корешков шпината

400 г корней шпината, 1/4 стакана ядер грецких орехов, 3 – 4 дольки чеснока, 1 яйцо, 1 редис, 2 столовые ложки растительного масла, уксус или лимонный сок, соль по вкусу.

Корешки шпината промойте холодной водой, отварите в небольшом количестве подсоленной воды. Затем полейте их растительным маслом, уксусом или лимонным соком, дайте немного постоять, чтобы впиталась приправа. Чеснок и ядра грецких орехов измельчите, добавьте небольшое количество горячей воды, соли, размешайте, чтобы получилась густая кашица, залейте ею корешки шпината и все перемешайте. Салат выложите в салатницу и украсьте кружочками редиса и дольками яйца.

Салат из шпината с растительным маслом

600 г шпината, 4 моркови, 4 луковицы, 6 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, перец и соль по вкусу.

Шпинат нарежьте соломкой, сваренные вкрутую яйца – мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке, все перемешайте. Затем добавьте мелко нарезанный репчатый лук, соль и перец по вкусу. Выложите в салатницу и полейте растительным маслом.

Салат из шпината и свежих огурцов

300 г шпината, 2 – 3 свежих огурца, 1/2 стакана майонеза, зеленый лук, петрушка, соль по вкусу.

Шпинат вымойте холодной водой и мелко нарежьте. Огурцы нарежьте мелкими кубиками, зеленый лук измельчите. Затем все перемешайте, посолите и заправьте майонезом. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из корней шпината с грецкими орехами

4 – 5 корней шпината, 10 грецких орехов, 2 – 3 дольки чеснока, 2 вареных яйца, 1 стакан простокваши.

Корни шпината промойте, сварите на пару, затем смешайте с натертым чесноком и мелко нарезанными ядрами грецких орехов. Салат заправьте простоквашей и украсьте дольками вареного яйца.

Салат из шпината с щавелем

2 пучка зелени шпината, 1 пучок щавеля, 2 яйца, 2 – 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, укроп, соль.

Зелень мелко нарубите, добавьте сваренные вкрутую и мелко нарезанные яйца, растертый с солью чеснок. Салат заправьте растительным маслом и украсьте дольками яйца.

Салат из листьев крапивы и лебеды

100 г молодых листьев крапивы, 100 г листьев лебеды, 2 дольки чеснока, 2 яйца, зеленый лук, 1 столовая ложка хрена, 1/2 банки майонеза, соль по вкусу.

Листья крапивы и лебеды хорошо промойте и опустите в кипяток на 20 минут, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем листья мелко нарежьте, посолите, добавьте толченый чеснок. Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите. Все перемешайте, добавьте мелко нарезанный зеленый лук. Салат заправьте майонезом, смешанным с хреном.

Салат из свекольной ботвы

200 г ботвы свеклы, долька чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, кинзы, укропа, 1/4 стакана ядер грецких орехов, лимонный сок, соль по вкусу.

Ботву свеклы промойте, мелко нарежьте, варите в подсоленной воде в течение 10 мин, откиньте на дуршлаг. Затем остудите, слегка разотрите деревянной ложкой и залейте смесью растительного масла и чеснока, измельченного и растертого с солью. Салат посыпьте зеленью петрушки, кинзы, укропа, а также толчеными ядрами грецких орехов. Сверху сбрызните лимонным соком.

Салат «Весенний»

100 г листьев одуванчика, 100 г листьев мать-и-мачехи, 100 г листьев зеленого салата, 100 г щавеля, 4 – 5 свежих огурцов, 1

столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка меда, 1/2 стакана сливок, зеленый лук и укроп.

Огурцы очистите, нарежьте кружочками, добавьте мелко нарезанную зелень. Сливки смешайте с медом, лимонным соком, мелко нарезанным зеленым луком и укропом. Полученным соусом заправьте салат и украсьте его ломтиками свежего огурца.

Салат из листьев крапивы

200 г листьев крапивы, 100 г щавеля, листья одуванчика, 100 г листьев подорожника, 100 г зеленого лука, 2 яйца, редис, 1/2 банки майонеза, соль по вкусу.

Переберите и промойте листья молодой крапивы, щавеля, одуванчика и подорожника. Мелко нарежьте их вместе с зеленым луком, добавьте сваренные вкрутую и измельченные яйца. Затем все перемешайте, заправьте майонезом и посолите по вкусу. Салат украсьте кружочками редиса.

Салат из черемши

1 свежий огурец, 2 яйца, черемша, зеленый лук, укроп, 2 свежих помидора или томатный сок, соль, перец по вкусу.

Черемшу, зеленый лук, укроп мелко нарежьте. Свежий огурец очистите и нарежьте кубиками, добавьте сваренные вкрутую и нарезанные кружочками яйца, мелко нарезанные помидоры или томатный сок. Затем все перемешайте, посолите и посыпьте перцем по вкусу. Готовый салат выложите в салатницу горкой и украсьте дольками яиц и огурцов.

Салат из листьев одуванчика с овощами

100 г листьев одуванчика, 100 г листьев молодой крапивы, 100 г листьев подорожника, ядра 5 грецких орехов, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка лимонного или клюквенного сока, 1 огурец, 1 помидор, укроп, зеленый лук.

Зелень промойте и мелко нарежьте, добавьте измельченные ядра грецких орехов. Салат заправьте сметаной, смешанной с лимонным или клюквенным соком, сверху украсьте овощами, нарезанными кружочками.

Салат из одуванчиков

100 г листьев одуванчика, 4 столовые ложки рубленых грецких орехов, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка жидкого меда.

Мелко нарезанные листья одуванчика смешайте с рублеными орехами. Салат заправьте растительным маслом, смешанным с медом.

Салат «Майский»

100 г листьев одуванчика, 100 г щавеля, 2 столовые ложки майонеза.

Листья одуванчика залейте холодной соленой водой на 30 –

40 минут, чтобы они потеряли горький вкус. Затем нарежьте их очень мелко вместе с щавелем и заправьте майонезом.

Салат из одуванчиков и крапивы

100 г листьев одуванчика, 200 г молодой крапивы, зеленый лук, 2 дольки чеснока, 3 – 4 грецких ореха, 2 столовые ложки сока клюквы, 1 столовая ложка рассола квашеной капусты, 2 столовые ложки растительного масла.

Смешайте мелко нарубленные листья одуванчика с предварительно ошпаренной нарезанной крапивой, добавьте зеленый лук и измельченный чеснок. Смешайте клюквенный сок, рассол квашеной капусты и растительное масло. Полученным соусом заправьте салат и украсьте его ядрами грецких орехов.

Салат из одуванчиков с овощами и перцем

200 г листьев одуванчика, 100 г зелени петрушки, 3 яйца, 1 крупная морковь, 1 – 2 сладких перца, 3 столовые ложки рубленых орехов, 1 – 2 помидора, 1 лимон, 2 дольки чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, соль, молотый перец по вкусу.

Листья одуванчика мелко нарубите, посолите и посыпьте перцем. Добавьте натертую на крупной терке морковь, сладкий перец и помидоры, нарезанные кружочками, измельченные ядра грецких орехов, вареные яйца, лимон, чеснок, зелень петрушки. Затем все перемешайте, заправьте растительным маслом, смешанным с яблочным уксусом. Сверху салат украсьте ломтиками овощей.

Салат из свекольной ботвы с кресс-салатом

300 г ботвы молодой свеклы, 150 г кресс-салата, 150 г сметаны.

Свекольную ботву мелко нарежьте вместе с кресс-салатом, перемешайте и заправьте сметаной.

Салат из сельдерея с орехами и виноградом

2 корня сельдерея, 1/2 стакана винограда, ядра 5 грецких орехов, 1 луковица, сок 1/2 лимона, 2 столовые ложки белого вина, 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка меда, 1/2 чайной ложки горчицы, соль и молотый перец по вкусу.

Сельдерей вымойте, очистите, нарежьте небольшими кусочками, полейте лимонным соком. Ядра грецких орехов нарубите и поджарьте на растительном масле, репчатый лук мелко нарежьте. В растительное масло добавьте белое вино, мед, горчицу, соль, перец и смешайте с луком. Ягоды винограда разрежьте пополам, удалите косточки. Затем все перемешайте, салат украсьте ядрами грецких орехов.

Салат «Экзотический»

1 пучок листьев зеленого салата, 350 г сыра, 1 авокадо, 1

луковица, 2 – 3 столовые ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, 5 столовых ложек растительного масла, 1 лимон, 1 яйцо, 1 стакан панировочных сухарей, соль, перец по вкусу.

Листья салата промойте и нарежьте небольшими кусочками, лук мелко нарубите. В растительное масло добавьте уксус, горчицу, соль, перец и нарезанный лук. Авокадо вымойте, удалите косточку, нарежьте дольками и полейте лимонным соком. Сырое яйцо взбейте венчиком вместе с перцем, положите туда сыр, нарезанный кубиками, обваляйте в сухарях и обжарьте на растительном масле до светло-коричневого цвета. Затем все перемешайте, салат украсьте дольками авокадо и тонкими ломтиками лимона.

Салат из спаржи

500 г спаржи, соль по вкусу.

Для соуса: 1 лимон, 2 столовые ложки натертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, 4 яичных желтка, 2 столовые ложки сахара.

Спаржу очистите, нарежьте, сварите в подсоленной воде, остудите. Затем выложите в салатницу и заправьте соусом. Соус можно приготовить следующим образом: яичные желтки взбейте с сахаром и, не переставая взбивать, добавьте растительное масло, натертый хрен, мелко нарезанный лимон и соль.

Салат из сельдерея с овсяными хлопьями

2 – 3 корня сельдерея, 1/3 стакана овсяных хлопьев, 3/4 стакана холодной кипяченой воды, 1/2 стакана холодного кипяченого молока, 2 чайные ложки сахара, 1 яблоко, 1 лимон.

В овсяные хлопья влейте холодную кипяченую воду и оставьте на 1 час. Затем добавьте в хлопья молоко и сахар. Яблоко натрите на мелкой терке вместе с кожурой. Сельдерей вымойте и мелко нарежьте. После этого все соедините и заправьте соком 1 лимона.

Салат из лопуха

7 – 8 листьев молодого лопуха, 1 пучок укропа, ядра 3 – 4 грецких орехов, 1 чайная ложка тертого хрена, 1/3 стакана сметаны, соль по вкусу.

Листья лопуха хорошо вымойте, обдайте кипятком и нарежьте. Добавьте мелко нарубленный укроп, тертый хрен, соль. Салат заправьте сметаной и украсьте ядрами грецких орехов.

Глава 2. Овощные салаты

Кулинары и врачи все больше внимания уделяют пользе питания. В этой ситуации особое значение приобретают овощи и фрукты, поскольку в них очень много ценных для организма веществ, прежде всего витаминов и минеральных солей. Овощные салаты очень полезны, их можно подавать и к мясным блюдам, и отдельно. К приготовлению салатов можно подойти творчески, например затейливо их украсить – и тогда новый салат станет настоящим праздником для всей семьи.

Салаты из моркови

Салат из моркови, зеленого горошка и яблок

4 – 5 штук моркови, 2 – 3 яблока, 3/4 стакана зеленого консервированного горошка, 1 банка майонеза, сахар, соль, лимонный сок по вкусу.

Морковь вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. С яблок снимите кожицу, удалите сердцевину, мелко нарежьте. Для того чтобы очищенные яблоки не потемнели, сбрызните их лимонным соком. Затем соедините морковь и яблоки, добавьте консервированный зеленый горошек и сахар. Все посолите, заправьте майонезом, перемешайте и уложите в салатницу. Сверху салат можно украсить ломтиками моркови и яблок.

Салат из моркови с капустой

2 – 3 моркови, 1/2 кочана свежей белокочанной капусты, 2 – 3 яблока, 5 столовых ложек сметаны, зелень петрушки, рассол квашеной капусты, соль и сахар по вкусу.

Очищенные морковь и яблоки натрите на терке, добавьте нашинкованную капусту, перемешайте со сметаной. Салат заправьте рассолом, посыпьте зеленью петрушки, перцем, сахаром и солью.

Салат из моркови с клюквой

3 – 4 моркови, 1/2 стакана клюквы, 1/3 кочана капусты, 1/2 стакана сметаны.

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Добавьте мелко нашинкованную капусту, клюкву. Затем все перемешайте, выложите в салатницу и заправьте сметаной.

Салат из моркови с кочанным салатом

2 моркови, 200 г кочанного салата, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, 1/2 стакана сметаны, лимонный сок, укроп, соль по вкусу.

Нарежьте соломкой морковь, кочанный салат и репчатый лук. Добавьте нарезанный дольками свежий помидор, все перемешайте, посолите по вкусу, заправьте сметаной, слегка сбрызните лимонным соком и посыпьте измельченным укропом.

Салат из моркови с луком

7 – 8 штук моркови, 1 луковица, 5 столовых ложек растительного масла, сок 1 лимона, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Затем мелко нарежьте лук и смешайте с морковью, посолите по вкусу. Салат заправьте растительным маслом, лимонным соком и

сметаной.

Салат из моркови с лимонным соком

5 – 6 штук моркови, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза или растительного масла, 1 столовая ложка натертого хрена, несколько веточек петрушки, соль, молотые ядра орехов.

Очищенную морковь натрите на терке, добавьте лимонный сок, мелко нарубленный репчатый лук, натертый хрен, соль, нарезанную петрушку. Заправьте все растительным маслом или майонезом. Салат сверху можно посыпать толчеными орехами.

Салат из моркови, меда и орехов

3 – 4 моркови, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 2 столовые ложки меда, лимонный сок, соль, консервированные вишни для украшения.

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, посолите и полейте лимонным соком. Добавьте толченые орехи, мед и размешайте. Грецкие орехи можно заменить арахисом или миндалем. Выложите все в салатницу и сверху украсьте консервированными вишнями.

Салат из моркови с крыжовником

3 – 4 моркови, 1 стакан крыжовника, сахар или мед по вкусу, зелень.

Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Добавьте свежий вымытый крыжовник, заправьте сахаром или медом. Сверху салат можно посыпать зеленью.

Салат из моркови с сыром

2 моркови, 1 большое яблоко, 5 столовых ложек натертого твердого сыра, 1 яйцо, 1 луковица, 1 банка майонеза, несколько веточек зелени для украшения.

Морковь отварите, охладите и очистите. Снимите кожицу с яблока, удалите сердцевину. Затем морковь и яблоко нашинкуйте соломкой, сваренное вкрутую яйцо мелко нарежьте, добавьте натертый сыр. Все перемешайте, добавьте пассерованную луковицу, заправьте майонезом. Затем выложите в салатницу, сверху посыпьте натертым сыром и украсьте ломтиками моркови, яблок и веточками зелени.

Салат из моркови и огурцов

3 – 4 моркови, 3 огурца, 2 столовые ложки укропа, 1/2 стакана сметаны, соль и сахар по вкусу.

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Огурцы очистите и нарежьте полукольцами. Затем все перемешайте, добавьте укроп, сметану, соль и сахар по вкусу.

Салат из моркови с творогом

3 – 4 моркови, 1/2 стакана творога, 1/2 стакана сметаны, 1

столовая ложка сахара, 1 небольшая луковица, 2 столовые ложки укропа, тмин.

Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Творог смешайте со сметаной, посыпьте сахаром и смешайте с морковью. Добавьте мелко нарезанный лук, тмин и укроп. Все перемешайте и выложите горкой в салатницу.

Салат из моркови с чесноком

3 – 4 моркови, 4 – 5 зубчиков чеснока, 100 г сметаны или майонеза, 1/2 чайной ложки сахара, соль, несколько веточек зелени.

Морковь очистите, вымойте и натрите на терке. Добавьте растертый с солью и сахаром чеснок, полейте сметаной или майонезом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте кружочками моркови и веточками зелени.

Салат из моркови и сладкого горошка

1 морковь, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1 столовая ложка ягодного сиропа, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 луковицы, соль по вкусу.

Морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке, добавьте ягодный или фруктовый сироп, зеленый горошек, растительное масло, мелко нарезанный репчатый лук, посолите. В салат можно положить яблоки, сахар и заправить майонезом.

Салат из моркови со сметаной и яблоками

2 – 3 моркови, 1 яблоко, 1/3 стакана сметаны, сахар по вкусу.

Морковь натрите на мелкой терке, яблоко – на крупной, затем все перемешайте, добавьте сметану и сахар по вкусу.

Салат из моркови с хреном

3 – 4 моркови, 1 корень хрена, 1 кислое яблоко, 1 луковица, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки гранатового сока, 1/2 стакана майонеза, укроп, зелень петрушки.

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Хрен и лук натрите, неочищенное яблоко нарежьте мелкими кубиками. Затем все перемешайте, заправьте майонезом, добавьте сахар и сок граната. Выложите в салатницу горкой и украсьте зеленью укропа и петрушки.

Салат из моркови с яблоками и лимоном

3 – 4 моркови, 2 небольших яблока, 1 чайная ложка меда, цедра и сок 1/2 лимона.

Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Добавьте натертые на крупной терке яблоки, лимонную цедру. Затем все перемешайте, заправьте соком лимона, медом.

Салат из моркови с орехами и лимонным соком

3 – 4 моркови, 5 – 10 грецких орехов, сок 1/2 лимона, несколько

листьев мяты, 2 столовые ложки растительного масла, сахар по вкусу.

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, добавьте измельченные ядра грецких орехов, листья мяты. Заправьте растительным маслом и соком лимона, смешанным с сахаром.

Салат из моркови с чесноком и колбасой

3 – 4 моркови, 2 – 3 дольки чеснока, 2 – 3 кусочка вареной колбасы, 1/2 банки майонеза или сметаны, перец и соль по вкусу.

Морковь вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Чеснок мелко нарубите, смешайте с морковью. Затем залейте майонезом или сметаной, посыпьте солью, перцем, еще раз тщательно перемешайте и выложите в салатницу. Сверху салат полейте сметаной и украсьте колбасой, нарезанной тонкими кружочками.

Салат из моркови с черносливом

4 – 5 штук моркови, 1 стакан чернослива, 1 1/2 столовой ложки сахара, 1 стакан сметаны, соль, зелень петрушки, укроп.

Чернослив промойте в теплой воде, затем залейте кипятком, выдержите 20 минут, удалите косточки, а мякоть мелко нарежьте. Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке, добавьте подготовленный чернослив, залейте сметаной, смешанной с солью и сахаром, размешайте. Овощи уложите в салатницу, посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Салат из моркови со сметаной

2 – 3 моркови, 1/3 стакана сметаны, сахар по вкусу.

Морковь натрите на мелкой терке, добавьте сахар по вкусу и заправьте сметаной.

Салат «Катильон»

200 г моркови, 3 – 4 яблока, 1 столовая ложка натертого хрена, соль, сахар, лимонная кислота или лимонный сок по вкусу.

Очистите яблоки и морковь, натрите их на крупной терке. Добавьте хрен, соль, сахар, лимонную кислоту. Затем все перемешайте и уложите в салатницу. Сверху салат можно украсить кружочками моркови и дольками яблок.

Салат «Альтаир»

2 – 3 моркови, 2 яблока, 1 маленькая редька, 1/2 кочана свежей капусты, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка лимонного сока, соль, молотый черный и красный перец, зелень петрушки по вкусу.

Морковь, яблоки, редьку очистите, натрите на крупной терке, сложите в миску, добавьте нашинкованную капусту, мелко нарезанную зелень петрушки, все перемешайте. Затем выложите в салатницу и заправьте салатной заправкой. Салатную заправку

можно приготовить из растительного масла, уксуса и сока лимона, сахара, соли и молотого перца.

Салат «Каротель»

2 моркови, 2 яблока, 2 небольшие редьки, 6 – 7 зубчиков чеснока, сок и цедра 1 лимона, соль по вкусу.

Редьку и морковь тщательно вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Затем добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Все перемешайте. Добавьте растертый со свежей лимонной цедрой чеснок, влейте лимонный сок. Снова перемешайте, посолите, выложите в салатницу, украсьте ломтиками лимона.

Салат «Вермонт»

5 – 6 штук моркови, 3 – 4 яблока, 1 столовая ложка сахара, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка сока лимона, соль, зелень петрушки.

Морковь очистите, вымойте и нарежьте соломкой. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину, нашинкуйте, добавьте морковь, перемешайте. Затем залейте все сметаной, смешанной с солью, сахаром, соком лимона. Уложите в салатницу, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат «Сан-Суси»

3 – 4 моркови, 2 средних яблока, 1/2 стакана сметаны, сахар.

Морковь вымойте, очистите, натрите на мелкой терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке или нарежьте соломкой. Затем морковь и яблоки смешайте, добавьте половину сметаны, все перемешайте с сахаром, выложите в салатницу и полейте оставшейся сметаной. Перед подачей на стол украсьте салат веточками зелени.

Салат «Танзания»

4 моркови, 3 яблока, 1 пучок зеленого лука, 1/2 банки майонеза.

Яблоки и морковь по отдельности натрите на мелкой терке, измельчите зеленый лук. Затем в глубокое блюдо уложите слоями в 2 – 3 см морковь, яблоки, зеленый лук. Сверху залейте майонезом.

Салат из моркови, яблок и сельдерея

2 – 3 яблока, 3 – 4 моркови, 100 г корней сельдерея, 1 столовая ложка хрена, 1 яйцо, 1/2 стакана растительного масла, лимонный сок.

Яблоки, морковь и сельдерей очистите от кожуры, натрите на крупной терке и перемешайте. Добавьте натертый хрен по вкусу и еще раз перемешайте. Яйцо разбейте, отделите желток, смешайте с растительным маслом и лимонным соком. Салат заправьте приготовленным соусом. Для того чтобы натертый сельдерей не

почернел, прежде чем вы смешаете его с другими продуктами, сбрызните его лимонным соком или уксусом.

Салаты из бобовых

Салат из горошка с морковью

1 стакан горошка, 3 моркови, 1/2 стакана соуса из простокваши, сахар, сок граната по вкусу, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа.

Морковь натрите на крупной терке, смешайте с зеленым горошком, рубленой зеленью укропа и петрушки. Добавьте сахар и гранатовый сок по вкусу, выложите в салатницу и заправьте соусом.

Салат из гороха с овощами

3 репы средней величины, 2 моркови, 1 луковица, 1 стакан вареного гороха, 1 столовая ложка сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.

Репу и морковь очистите, сварите и нарежьте кубиками. Репчатый лук мелко нарежьте кубиками и обдайте кипятком. Отдельно отварите горох, посыпьте солью, черным молотым перцем. Все перемешайте. Готовый салат полейте сметаной, сверху можно украсить кусочками репы и моркови, нарезанными фигурным ножом.

Салат из гороха и яблок

120 г гороха, 150 г моркови, 200 г яблок, 150 г сметаны или майонеза, соль.

Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками. Добавьте сваренный горох и нарезанную кубиками вареную морковь. Все перемешайте, посолите и заправьте сметаной или майонезом.

Салат из молодого зеленого горошка

1 стакан горошка, 2 – 3 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, цедра лимона, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа.

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, добавьте горошек, нашинкованный репчатый лук, зелень петрушки и укроп. Заправьте натертой лимонной цедрой, уксусом, растительным маслом, солью по вкусу. Перед подачей на стол салат подержите в холодильнике 10 – 15 минут.

Салат из консервированного горошка и плавленого сыра

1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 плавленый сырок, 1 – 2 яйца, 1/2 банки майонеза, соль, перец, несколько веточек петрушки для украшения.

Плавленый сырок натрите на крупной терке. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Все перемешайте, посолите, поперчите, добавьте консервированный

зеленый горошек, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в глубокую салатницу горкой и перед подачей на стол украсьте веточками петрушки.

Салат из зеленого горошка

2 стакана свежего или консервированного горошка, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 2 кислых яблока, 1 стакан творожного соуса или соуса из растительного масла, 1/2 стакана рубленой ветчины, жареного или вареного мяса, несколько веточек укропа и петрушки для украшения.

Свежий горошек отварите в подсоленной воде, консервированный выньте из жидкости. Очищенные морковь и сельдерей натрите на терке. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и натрите на терке или нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, заправьте соусом, выложите в салатницу и украсьте зеленью и мясными продуктами.

Салат из отварного стручкового горошка

3 стакана молодого горошка, 1 1/2 чайной ложки сахарного песка, соль. Для майонеза: 1/2 стакана растительного масла, 1 яйцо, 1 столовая ложка уксуса.

Горошек сварите в подсоленной воде, добавьте сахар, процедите. Остывший горошек положите в салатницу, заправьте домашним майонезом. Для приготовления майонеза в чашку влейте сырой яичный желток, посолите и перемешайте, затем небольшими порциями добавьте 1/2 стакана растительного масла. Когда из масла и желтков получится однородная густая масса, добавьте уксус. Если соус окажется слишком густым, добавьте в него 1 столовую ложку теплой кипяченой воды.

Салат из зеленых стручков бобов

2 стакана стручковых зеленых бобов, 2 – 3 свежих огурца, 3 – 4 помидора, 5 яиц, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока или уксуса, несколько веточек зелени укропа, 2 – 3 листа зеленого салата, соль.

Стручки бобов очистите и хорошо вымойте, опустите их в кипящую соленую воду и варите до готовности. Остудите под струей холодной воды и дайте стечь. Затем по краям салатницы уложите листья зеленого салата, помидоры и огурцы, нарезанные ломтиками, выложите короной. В центре салатницы уложите горкой тонко наструганные стручки бобов и украсьте дольками сваренных вкрутую яиц. Салат полейте растительным маслом, смешанным с лимонным соком или уксусом и солью, и посыпьте зеленью.

Салат из зеленой фасоли

1 стакан стручковой фасоли, 1 стручок сладкого перца, 3 зубчика чеснока, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1/2 банки

майонеза, зелень укропа и петрушки.

Фасоль отварите, нарежьте, соедините с нашинкованным стручком сладкого перца, толчеными ядрами грецких орехов и натертым чесноком. Все перемешайте, заправьте майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из зеленой фасоли с помидорами

1 стакан очищенной зеленой фасоли, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 2 яйца, несколько веточек зелени.

Для соуса: 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сухого белого вина, сахар, соль, молотый горький перец по вкусу.

Очищенную фасоль отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Затем фасоль уложите на блюдо, добавьте зубчик толченого чеснока, сверху положите слой помидоров, нарезанных кружочками, и залейте соусом. Салат украсьте дольками яиц, сваренных вкрутую, и веточками зелени.

Салат из зеленой фасоли с грецкими орехами

1 стакан зеленых стручков фасоли, 1/3 стакана ядер грецкого ореха, уксус, соль, перец по вкусу, несколько веточек зелени петрушки.

Стручки фасоли промойте, нарежьте соломкой и отварите в подсоленной воде. Затем переложите в салатницу, посолите, посыпьте перцем и толчеными орехами, полейте уксусом, посыпьте мелко нарезанной петрушкой и перемешайте.

Салат из белой фасоли

1 стакан фасоли, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки 3%-ного раствора уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, 1 пучок зелени петрушки.

Фасоль замочите в холодной воде на 4 – 5 часов, затем отварите до мягкости в подсоленной воде. Выложите вареную фасоль в салатницу, добавьте мелко нарезанные лук и петрушку, заправьте растительным маслом, смешанным с уксусом, посолите и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из белой фасоли с сыром

1/2 стакана белой фасоли, 1 столовая ложка растительного масла, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, соль, сахар, уксус по вкусу, 1/2 стакана тертого сыра.

Фасоль замочите на 10 часов, отварите ее в той же воде и откиньте на дуршлаг. Затем в фасоль добавьте мелко нарезанный репчатый лук, растительное масло, смешанное с уксусом, соль, сахар и все перемешайте. Перед подачей на стол салат посыпьте натертым сыром и зеленью петрушки.

Салат из фасоли с сыром

100 г белой фасоли, небольшой кусочек сыра, 1 луковица, 3

столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, соль, сахар по вкусу, 1 лавровый лист, несколько веточек зелени.

Фасоль замочите на 10 часов в холодной воде, затем, не сливая воду, посолите и отварите до готовности. Затем откиньте ее на дуршлаг, дав воде стечь. Сбрызните фасоль уксусом, полейте растительным маслом, посолите, добавьте сахар по вкусу, молотый лавровый лист. Сыр натрите на крупной терке. Лук нарежьте кубиками. Все продукты соедините, хорошо перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени и небольшой горкой натертого сыра.

Салат из стручков фасоли с картофелем

2 стакана стручковой фасоли, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 1 лимон, 3/4 стакана сметаны, соль, перец по вкусу, несколько стеблей зеленого лука.

Стручки фасоли варите в подсоленной воде несколько минут, затем фасоль откиньте на сито и дайте воде стечь. Очищенный картофель отварите и остудите. Фасоль и картофель мелко нарежьте, посыпьте солью и перцем, полейте лимонным соком, заправьте сметаной и перемешайте. Салат выложите в салатницу и украсьте ломтиками помидоров и мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из фасоли и ветчины

1 банка консервированной фасоли, 1 луковица, 200 г ветчины или колбасы, 2 помидора, 1 стакан майонеза, небольшой кусочек сыра, несколько веточек зелени петрушки для украшения.

Фасоль нарежьте небольшими кусочками, смешайте с нарезанной соломкой ветчиной. Добавьте натертый на крупной терке сыр. Репчатый лук мелко нарубите, помидор нарежьте кусочками. Затем все перемешайте, полейте майонезом и выложите в салатницу. Сверху салат можно украсить кружочками помидоров и веточками петрушки.

Салат острый из фасоли

1 стакан фасоли, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки и укропа, горчица, соль, перец по вкусу.

Фасоль замочите на несколько часов в воде, затем воду слейте и отварите фасоль в другой воде до мягкости. После этого отваренную фасоль выложите в салатницу, посолите, поперчите, добавьте растительное масло, уксус, горчицу по вкусу. Затем все перемешайте и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из фасоли с соленым огурцом

1 стакан фасоли, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 чайная ложка молотого красного перца,

соль, зелень.

Фасоль отварите, откиньте на дуршлаг, положите в миску. Соленый огурец и очищенное яблоко нарежьте кубиками, репчатый лук и сваренное вкрутую яйцо измельчите. Затем все перемешайте, посолите, посыпьте перцем и украсьте зеленью.

Салат из фасоли с лимоном

3 стакана фасоли в стручках, 1 столовая ложка соли, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока.

Молодые стручки фасоли очистите и нарежьте тонкими полосками, сварите в подсоленной воде. Когда фасоль остынет, положите ее в салатницу, заправьте растительным маслом и соком лимона.

Салат из фасоли с луком

1/2 стакана фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец, зелень кинзы или петрушки по вкусу.

Фасоль отварите, откиньте на дуршлаг, остудите, выложите в салатницу. Затем посыпьте солью, перцем, мелко нарезанным обжаренным луком, зеленью кинзы, заправьте растительным маслом и перемешайте. Сверху салат можно украсить зеленью кинзы или петрушки.

Салат из фасоли, овощей и фруктов

1/2 стакана фасоли, 1 свекла, 2 моркови, 2 яблока или 2 груши, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка соли, лимонная кислота по вкусу.

Фасоль варите до готовности в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Сырую морковь и вареную свеклу натрите на крупной терке. Яблоки или груши очистите и нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, заправьте сметаной, смешанной с сахарным песком и лимонной кислотой.

Салат из фасоли с помидорами

1 стакан отваренной фасоли, 3 – 4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка петрушки, соль по вкусу.

Помидоры нарежьте ломтиками, соедините с отваренной фасолью, посолите, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки. Салат заправьте растительным маслом.

Салат из фасоли со сливочным маслом

2 стакана фасоли, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Очищенные стручки фасоли сварите в подсоленной воде до готовности, нарежьте соломкой, заправьте сливочным маслом, солью и перцем по вкусу. Вместо масла салат можно залить хорошо взбитой сметаной, в которую добавьте толченый чеснок и

укроп.

Салат из фасоли с томатной пастой

2 стакана фасоли, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка масла или маргарина, 3 столовые ложки сметаны, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стручок болгарского перца, черный молотый перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Фасоль замочите в холодной воде на несколько часов, затем воду слейте. Потушите фасоль до мягкости с небольшим количеством жира, соедините с томатной пастой, толченым чесноком и луком, натертым на мелкой терке. Добавьте нашинкованный стручок перца, посолите, посыпьте перцем по вкусу, перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу, заправьте сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из фасоли с чесноком

1 кг зеленой стручковой фасоли, 5 зубчиков чеснока, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки фруктового уксуса, 2 помидора, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Фасоль вымойте и отварите в подсоленной кипящей воде. Готовую фасоль откиньте на дуршлаг, остудите, уложите в салатницу и залейте соусом. Соус можно приготовить следующим образом: растительное масло смешайте с фруктовым уксусом, добавьте перец, мелко нарезанную зелень укропа, натертый чеснок. Сверху салат можно украсить кружочками помидоров и зеленью укропа.

Салат из фасоли с яблоком и соленым огурцом

2 стакана фасоли, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 яйцо, 1 стакан сметаны, красный перец, соль по вкусу, зелень петрушки.

Фасоль замочите на несколько часов в холодной воде, воду слейте. Затем отварите фасоль в подсоленной воде, охладите. Добавьте нарезанные кубиками огурец, яйцо, лук, яблоко. Все перемешайте, посолите, посыпьте перцем по вкусу, заправьте сметаной. Готовый салат выложите в салатницу, сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салаты из хрена

Салат из хрена и яиц

15 яиц, 4 столовые ложки натертого хрена, 2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и выложите на блюдо. Затем приготовьте соус. Для этого хрен смешайте со взбитой сметаной, сахаром и солью. Полученным соусом полейте яйца и посыпьте их зеленью.

Салат из хрена со свеклой

1 корень хрена, 1 – 2 свеклы, 1 стакан сметаны, зелень петрушки и укропа.

Свеклу отварите, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Хрен натрите на мелкой терке, смешайте со свеклой и заправьте сметаной. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из хрена с помидорами

1 корень хрена, 2 – 3 помидора, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 яйцо, несколько виноградных листьев.

Помидоры вымойте и нарежьте тонкими кружочками. На блюдо выложите виноградные листья, на них положите нарезанные помидоры, полейте их сметаной, смешанной с лимонным соком и натертым на мелкой терке хреном. Сверху салат можно украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из хрена со свеклой и растительным маслом

1 корень хрена, 1 свекла, 3 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, соль, зелень петрушки и укропа для украшения.

Свеклу испеките, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте натертый на мелкой терке хрен, перемешайте и заправьте растительным маслом. Затем салат посолите и посыпьте перцем по вкусу, сверху украсьте зеленью петрушки и укропа.

Салат из хрена с огурцом

1 корень хрена, 3 яйца, 1 свежий огурец, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара, 1/2 пучка зеленого лука, зелень петрушки и укропа.

Хрен натрите на мелкой терке, добавьте сахар и оставьте на 1 час. Затем добавьте мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца, нарезанный кубиками огурец, измельченный зеленый лук и зелень петрушки и укропа. Салат заправьте сметаной и выложите

в салатницу.

Салаты из свеклы

Салат из печеной свеклы

2 – 3 свеклы, 2 столовые ложки растительного масла, лимонная кислота, перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Свеклу испеките, очистите, нарежьте соломкой. Затем посолите, посыпьте перцем, заправьте растительным маслом, смешанным с лимонной кислотой, перемешайте, а сверху посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из свеклы с бобами

2 крупные свеклы, 1 – 11/2 стакана бобов, 1 соленый огурец, 1 морковь, 1 стакан творожного или сметанного соуса, 1 пучок зеленого лука.

Свеклу сварите, очистите и измельчите. Добавьте вареные бобы, мелко нарезанный соленый огурец, натертую на крупной терке морковь. Затем все перемешайте и заправьте соусом. Готовый салат украсьте мелко нарубленным зеленым луком.

Салат из свеклы с грибами

2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 5 – 6 сухих грибов, 1 столовая ложка натертого хрена, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, несколько веточек зелени петрушки.

Свеклу отварите, охладите, очистите и натрите на крупной терке. Репчатый лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Замочите на 3 – 4 часа в холодной воде 5 – 6 сухих грибов, затем отварите их до готовности, охладите и нарежьте тонкой соломкой. Все продукты соедините, перемешайте, посолите по вкусу. Затем добавьте натертый хрен и заправьте растительным маслом. Готовый салат украсьте веточками зелени.

Салат из свеклы с грецкими орехами

3 – 4 свеклы, 1 стакан ядер грецких орехов или семян тыквы, 1 чайная ложка фруктового уксуса, 1 зубчик чеснока, 4 столовые ложки майонеза, несколько веточек зелени.

Свеклу отварите, охладите, очистите, нашинкуйте соломкой или натрите на крупной терке. Добавьте измельченные ядра грецких орехов или растертые семена тыквы, натертый чеснок, майонез и фруктовый уксус. Все перемешайте, выложите в салатницу, сверху полейте майонезом и украсьте веточками зелени.

Салат из свеклы с майонезом

3 – 4 свеклы, 2 столовые ложки сахара, 2 – 3 столовые ложки сливок, перец, лимонная цедра, тмин по вкусу, 1 банка майонеза, 1

пучок петрушки.

Свеклу вымойте, отварите, очистите, нарежьте кружочками и снова положите в тот же отвар, приправив его специями. Через 2 часа свеклу выньте, нарежьте соломкой, уложите в салатницу и полейте майонезом. Можно добавить немного сливок, сахар, перец, лимонную цедру. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Салат из свеклы с луком

5 – 6 штук столовой свеклы, 2 головки сладкого репчатого лука, 5 столовых ложек растительного масла, 3 – 4 столовые ложки лимонного сока или уксуса, соль по вкусу.

Сырую свеклу хорошо вымойте, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Добавьте мелко нарезанный репчатый лук. Салат заправьте растительным маслом, смешанным с лимонным соком или уксусом и солью.

Салат из свеклы с изюмом

2 свеклы, 1 яблоко, 1/2 стакана изюма, 5 грецких орехов, 1 банка майонеза, зелень петрушки.

Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанное яблоко средних размеров, распаренный изюм, а также измельченные и слегка поджаренные ядра грецких орехов. Все перемешайте, заправьте майонезом и посыпьте зеленью петрушки.

Салат из свеклы с капустой

2 свеклы, 1/3 вилка капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Вымытую свеклу испеките в духовке, остудите. Нашинкуйте свежую белокочанную капусту, посолите и разотрите руками, смешайте с нарезанной печеной свеклой. Затем добавьте сахар, разведенный водой лимонный сок и заправьте растительным маслом.

Салат из свеклы с картофелем

2 свеклы, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 чайные ложки натертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, уксус по вкусу.

Свеклу отварите, очистите и нарежьте тонкими ломтиками, добавьте нарезанный ломтиками отваренный картофель, натертый хрен. Лук нарежьте кольцами и слегка поджарьте. Все перемешайте, залейте растительным маслом и уксусом по вкусу.

Салат из свеклы с картофелем и фасолью

3 свеклы, 3 клубня картофеля, 1/2 стакана белой фасоли, 2 стручка сладкого перца, зелень.

Для заправки: 1 столовая ложка растительного масла, соль,

перец, уксус по вкусу.

Картофель отварите в кожуре и очистите. Свеклу испеките и также очистите от кожицы. Затем нарежьте продукты маленькими кубиками, смешайте с вареной белой фасолью и сладким перцем, нарезанным кубиками. Все перемешайте и залейте заправкой. Выложите салат в салатницу, украсьте кольцами перца и зеленью.

Салат из свеклы с зернами граната

2 – 3 средние по размеру свеклы, 1 стакан зерен граната, 1/2 стакана растительного масла, сахар по вкусу.

Свеклу отварите, очистите и натрите на мелкой терке. Затем разомните зерна граната, смешайте со свеклой, добавьте по вкусу сахар и заправьте растительным маслом.

Салат из свеклы с луком

3 свеклы, 3 головки репчатого лука, 1/2 стакана натертого хрена, соль, лимонная кислота, горчица по вкусу, 1/2 банки майонеза, 3 столовые ложки зеленого горошка, несколько веточек зелени.

Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке, добавьте пассерованный репчатый лук, нарезанный кубиками, соль, лимонную кислоту по вкусу и хрен, натертый на мелкой терке. Все перемешайте, заправьте смесью майонеза с горчицей. При подаче на стол блюдо украсьте зеленым горошком и веточками зелени. Можно заправить салат растительным маслом с уксусом.

Салат из свеклы с луком и яблоками

2 – 3 средние по размеру свеклы, 1 луковица, 1 яблоко, тмин, 1 столовая ложка хрена, сахар, сок граната по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла.

Сырую свеклу вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Яблоко очистите, удалите сердцевину и нарежьте соломкой, добавьте нашинкованный лук, хрен. Затем все тщательно перемешайте и заправьте тмином, сахаром, гранатовым соком и при желании растительным маслом.

Салат из свеклы с огурцами

2 средние по размеру свеклы, 2 соленых огурца, 2 свежих огурца, зеленый лук, 1/2 банки майонеза, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Свеклу отварите, очистите и нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанные свежие и соленые огурцы, зеленый лук, сахар. Салат заправьте майонезом и посолите.

Салат из свеклы, огурцов и редиса

2 – 3 свеклы, 1 – 2 свежих огурца, 1 пучок редиса, 1/2 банки майонеза, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, алыча.

Сырую свеклу вымойте, очистите, натрите на крупной терке.

Добавьте нарезанные соломкой огурцы и редис и дольки алычи. Затем все перемешайте, залейте майонезом, посыпьте зеленью петрушки и рубленым чесноком.

Салат из свеклы с орехами и чесноком

3 – 4 свеклы, 1 стакан ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, сладкий стручковый перец, 3 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Свеклу отварите и мелко нарежьте, тщательно измельчите очищенные грецкие орехи. Разотрите с солью чеснок и немного стручкового перца. Затем все перемешайте, разведите уксусом, добавьте растительное масло, посыпьте зеленью петрушки.

Салат из свеклы с растительным маслом

2 – 3 свеклы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка натертого хрена, 1 чайная ложка уксуса, соль по вкусу.

Свеклу отварите или испеките в духовке, натрите на крупной терке, посолите и полейте уксусом. Салат можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней. Перед подачей на стол салат заправьте растительным маслом и натертым хреном.

Салат из свеклы с редькой и гранатовым соком

2 средние по размеру свеклы, 2 небольшие редьки, 1/2 стакана гранатового сока, сахар или мед по вкусу, тмин или семена укропа.

Сырую свеклу и редьку вымойте, очистите и натрите на крупной терке, добавьте гранатовый сок. Салат заправьте сахаром или медом, добавьте тмин или семена укропа.

Салат из свеклы с сельдереем

1 – 2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 корень сельдерея, 1/2 банки майонеза.

Вареную свеклу, сельдерей, огурцы нарежьте кубиками. Все перемешайте, заправьте майонезом, выложите в салатницу и украсьте кольцами соленых огурцов.

Салат из свеклы и сладкого перца

2 – 3 свеклы, 1 чайная ложка горчицы, 1 зубчик чеснока, 1 стручок сладкого перца, укроп, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки сметаны.

Сырую свеклу и перец нарежьте соломкой, добавьте рубленый чеснок, горчицу. Все перемешайте, залейте смесью майонеза со сметаной и посыпьте рубленым укропом.

Салат из свеклы с хреном

2 свеклы, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки натертого хрена, соль по вкусу.

Свеклу отварите, охладите, очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Затем посолите, полейте уксусом и маринуйте в

течение 20 минут. Затем заправьте свеклу растительным маслом и натертым на мелкой терке хреном.

Салат из свеклы с фасолью

2 свеклы, 1 стакан фасоли, 2 яблока, сок 1/2 лимона, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Свеклу отварите, очистите и нарежьте кубиками. Фасоль отварите, охладите. Яблоки очистите и нарежьте мелкими кубиками. Все подготовленные продукты соедините, добавьте сок лимона, соль и перец по вкусу. Заправьте салат растительным маслом, украсьте дольками яблок и зеленью.

Салат из свеклы с черносливом

2 свеклы, 1/2 стакана чернослива, сок 1/3 лимона, 1 банка майонеза, 4 столовые ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

Чернослив промойте теплой водой, залейте кипятком на 20 минут, удалите косточки и мелко нарежьте, добавьте натертую на крупной терке свеклу. Все перемешайте, сбрызните соком лимона, посолите по вкусу, заправьте майонезом, смешанным со сметаной и сахаром.

Салат из свеклы с черносливом и рисом

2 свеклы, 1/2 стакана чернослива, 2 столовые ложки риса, 1/2 стакана сметаны, сахар, зелень, соль по вкусу.

Свеклу испеките, очистите от кожицы, нарежьте соломкой или ломтиками, добавьте нарезанный чернослив, сваренный и охлажденный рис. Салат заправьте сметаной, сахаром, солью, посыпьте зеленью.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

2 свеклы, 1/2 стакана чернослива, 1/2 стакана грецких орехов, 1 банка майонеза.

Свеклу отварите, очистите и натрите на крупной терке. Чернослив залейте кипятком и оставьте на 20 – 30 минут, затем отделите мякоть от косточек и нарежьте мелкими кусочками. Измельчите ядра грецких орехов, смешайте с черносливом и свеклой, заправьте майонезом. Можно добавить в салат немного изюма или кураги.

Салат из свеклы с черносливом и зеленью

3 свеклы, 1 стакан чернослива, 1 банка майонеза, зелень, соль по вкусу.

Свеклу и чернослив отварите. Из чернослива удалите косточки. Затем свеклу и мякоть чернослива пропустите через мясорубку, заправьте майонезом и посолите по вкусу. Выложите в салатницу и украсьте зеленью.

Салат из свеклы и сырых овощей

1 свекла, 1 морковь, 2 яблока, 1/2 корня сельдерея, 3 столовые

ложки растительного масла, сок 1/2 лимона, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.

Сырую свеклу средней величины, сырую морковь, очищенные яблоки и корень сельдерея натрите на крупной терке. Полученную смесь заправьте растительным маслом с добавлением сока лимона, посолите и поперчите по вкусу. Все перемешайте, уложите в салатницу и украсьте зеленью петрушки.

Салат из свеклы с чесноком

2 свеклы, 2 – 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка натертого хрена, 1 столовая ложка растительного масла, соль, сахар по вкусу.

Свеклу отварите, очистите и натрите на крупной терке. Добавьте измельченный чеснок, хрен, все перемешайте, посолите, положите сахар по вкусу и заправьте растительным маслом.

Салат из свеклы с яблоками, рисом и изюмом

1 свекла, 1 столовая ложка риса, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка изюма, 2 столовые ложки сметаны, 1/2 чайной ложки сахара, корица на кончике ножа.

Свеклу отварите или испеките, очистите и ложкой удалите сердцевину, придав свекле вид чашечки. Из риса сварите рассыпчатую кашу, положите в нее изюм, сахар, сливочное масло и корицу. Затем все перемешайте, нафаршируйте свеклу, полейте сметаной и запеките. К столу свеклу подайте со сметаной.

Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом

1 – 2 небольшие свеклы, 2 кислых яблока, 1 редька, 1 головка репчатого лука, сок лимона или граната, сахар, 3 столовые ложки растительного масла.

Натрите на мелкой терке сырую свеклу, редьку и очищенные яблоки, нашинкуйте лук. Затем все перемешайте, заправьте растительным маслом. Сахар, лимонный или гранатовый сок добавляйте до тех пор, пока салат не приобретет сильный кисло-сладкий вкус.

Салат из свеклы с яблоками и сметаной

2 – 3 средние по размеру свеклы, 2 небольших яблока, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана сметаны, лимонная кислота по вкусу.

Вымытую очищенную свеклу нашинкуйте соломкой. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину, мелко нарежьте. Затем свеклу и яблоки перемешайте, заправьте лимонной кислотой, сахаром, добавьте половину сметаны. Салат выложите горкой в салатницу, украсьте дольками яблок и полейте оставшейся сметаной.

Салат из свеклы с яблоками и майонезом

2 свеклы, 2 яблока, 10 грецких орехов, 4 столовые ложки

майонеза.

Свеклу отварите и натрите на крупной терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на мелкой терке, ядра грецких орехов измельчите. Затем все перемешайте и заправьте майонезом.

Салат из свеклы с яблоками и творожным соусом

2 – 3 средние по величине свеклы, 2 крупных кислых яблока, 1/2 луковицы, 1 чайная ложка хрена, гвоздика, корица на кончике ножа, 1 стакан творожного соуса, зелень петрушки, 1 соленый огурец.

Свеклу отварите, остудите, очистите, натрите на крупной терке. Добавьте натертые вместе с кожурой яблоки, измельченный хрен, нашинкованный лук, приправу, творожный соус. Затем салат выложите в салатницу и украсьте зеленью петрушки и ломтиками соленого огурца.

Салат из свеклы с яблоками и чесноком

4 свеклы, 1/2 банки майонеза, 2 зубчика чеснока, 2 небольших яблока, зелень.

Свеклу отварите, остудите и натрите на крупной терке. Добавьте растертый с солью чеснок, натертые на крупной терке яблоки и залейте майонезом. Сверху салат посыпьте зеленью петрушки.

Салат из свеклы с хреном и яйцом

4 свеклы, 1 яйцо, 2 столовые ложки натертого хрена, уксус, растительное масло, соль по вкусу.

Свеклу отварите в подсоленной воде, очистите и нарежьте соломкой. Хрен натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку, соедините со свеклой, заправьте уксусом, растительным маслом и солью по вкусу. Сверху салат украсьте дольками яйца, сваренного вкрутую.

Салат из свеклы с творогом

1 – 2 свеклы, 1/2 стакана творога, 1/2 стакана молока, тмин, соль, сахар.

Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте тмин, соль по вкусу, растертый с молоком творог. Затем перемешайте, добавьте немного сахара.

Салат из свеклы со сметаной

1 – 2 свеклы, 2 столовые ложки сахара, 1/2 стакана сметаны.

Свеклу отварите, охладите, очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Сверху посыпьте сахаром и полейте сметаной.

Салат из свеклы с изюмом и черносливом

2 свеклы, 1 яблоко, 1/2 стакана изюма, 100 г чернослива, 5 грецких орехов, 2 банки майонеза, зелень петрушки.

Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанное яблоко, распаренный изюм,

измельченные и слегка обжаренные ядра грецких орехов, очищенный от косточек и мелконарезанный чернослив. Затем все перемешайте, залейте майонезом, посыпьте зеленью петрушки.

Салат из свеклы с огурцом и чесноком

1 свекла, 1 соленый огурец, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

Сырую свеклу очистите, натрите на крупной терке, смешайте с натертым на терке огурцом. Добавьте измельченный чеснок, заправьте майонезом и посолите.

Салат из свеклы с маринованным виноградом

1 – 2 свеклы, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана маринованного винограда, 1 столовая ложка уксуса, соль по вкусу.

Свеклу отварите в воде с добавлением уксуса, очистите, натрите на крупной терке. Затем добавьте маринованный виноград, заправьте по вкусу сахаром и солью.

Салаты из помидоров

Салат из помидоров с сахаром

7 – 8 помидоров, 1/2 стакана сахара.

Помидоры вымойте, удалите плодоножки, нарежьте кружочками толщиной 3 мм. Затем положите в салатницу и посыпьте сахарным песком.

Салат из помидоров с луком

6 – 7 помидоров, 2 – 3 луковицы, соль и красный молотый перец по вкусу.

Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами. Спелые помидоры вымойте и нарежьте дольками. Затем лук и помидоры перемешайте, заправьте красным молотым перцем и солью по вкусу. Салат выложите в салатницу и украсьте тонкими кольцами лука и вырезанными в виде цветочков помидорами.

Салат из помидоров и яиц

5 яиц, 1 корень сельдерея, 2 стручка сладкого перца, 4 – 5 помидоров, 1 луковица, листья зеленого салата, 2 столовые ложки натертого сыра, 1/2 стакана майонеза, соль, перец по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и нарежьте мелкими кубиками, добавьте нарезанные соломкой сельдерей, красный сладкий перец, нашинкованный лук, перемешайте и заправьте майонезом. Помидоры нарежьте ломтиками, посыпьте солью и перцем. Затем на блюдо выложите листья зеленого салата, на них положите помидоры, а между ломтиками помидоров разместите яичный салат так, чтобы получилась башня из помидоров и салата. Сверху посыпьте натертым сыром.

Салат из помидоров с огурцами

5 – 6 свежих помидоров, 4 некрупных огурца, 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец, уксус по вкусу, зеленый или репчатый лук.

Вымойте помидоры и огурцы. Помидоры нарежьте дольками, огурцы – тонкими кружками. Затем соедините их, добавьте мелко нарезанный лук. Салат заправьте растительным маслом, смешанным с солью, уксусом, перцем.

Салат из помидоров с огурцами и яйцом

3 – 4 помидора, 1 яйцо, 1 свежий огурец, 1 столовая ложка рубленых листьев зеленого салата, 1/2 стакана майонеза, укроп.

Помидоры помойте, нарежьте кружочками и выложите на блюдо вперемешку с кружочками огурца и яйца. Затем посыпьте нарубленными листьями зеленого салата, заправьте майонезом, посыпьте мелко нарезанным укропом.

Салат из помидоров и брынзы

7 – 8 свежих помидоров, 100 г брынзы, 1/2 стакана сметаны или растительного масла, зелень петрушки.

Помидоры вымойте, нарежьте кружочками, добавьте натертую на терке брынзу, посыпьте зеленью петрушки и заправьте сметаной.

Салат из помидоров с майонезом

7 – 8 помидоров, 1 пучок зеленого лука, 1/2 банки майонеза.

Помидоры вымойте, нарежьте дольками и выложите в салатницу или на блюдо. Посыпьте мелкорубленым зеленым луком, залейте майонезом.

Салат из помидоров, огурцов и зеленого салата

4 – 5 свежих помидоров, 3 – 4 свежих некрупных огурца, 3/4 стакана сметаны, зеленый салат, соль, зелень петрушки и укропа.

Салат вымойте, нарежьте тонкой соломкой и уложите на середину салатницы горкой. Затем зеленый салат обложите ломтиками помидоров и огурцов, посолите, полейте сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

Салат из помидоров, лука и орехов

4 – 5 помидоров, 1 луковица, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2 – 3 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

Помидоры нарежьте тонкими кружочками, репчатый лук – тонкими кольцами, чеснок истолките с солью и растительным маслом, ядра грецких орехов измельчите. В салатницу выложите помидоры, на них – кольца репчатого лука, посолите и посыпьте перцем по вкусу, перемешайте с толченым чесноком, растительным маслом и нарезанными орехами. До подачи салата на стол подержите его несколько часов в холодильнике.

Салат из помидоров и яиц

3 – 4 помидора, 2 яйца, 1 пучок петрушки, перец, соль. Для соуса: 4 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка горчицы, соль по вкусу.

Нарежьте кружочками помидоры и сваренные вкрутую яйца, посолите, посыпьте перцем, полейте соусом и посыпьте зеленью петрушки.

Салат из помидоров, яиц и лука

4 помидора, 2 яйца, 1 луковица, 3 – 4 столовые ложки сметаны, соль и перец по вкусу, укроп.

Нарежьте кружочками помидоры, лук и сваренные вкрутую яйца. Уложите в салатницу, чередуя их между собой. Затем посыпьте солью, перцем, полейте сметаной. Сверху салат украсьте мелко нарубленным укропом.

Салат из помидоров с яйцами и сыром

4 помидора, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки натертого сыра, 1 столовая ложка измельченного укропа, соль по вкусу.

Помидоры, сваренные вкрутую яйца и репчатый лук нарежьте кружочками. Затем все смешайте, выложите в салатницу, посолите, заправьте растительным маслом. Сверху посыпьте натертым сыром и измельченным укропом.

Салат из фаршированных помидоров

6 – 7 помидоров, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль, перец по вкусу, 1/2 банки майонеза.

Спелые помидоры вымойте, срежьте верхушки, ложкой удалите сок и семена из помидоров, посыпьте их солью. Вымойте петрушку, нарежьте и растолките вместе с чесноком и растительным маслом. Затем посолите и посыпьте перцем по вкусу. Приготовленным фаршем наполните помидоры. Дайте им постоять 2 часа, чтобы помидоры приобрели запах петрушки и чеснока. Перед подачей на стол полейте майонезом.

Салат из помидоров с виноградом

4 – 5 помидоров, 1/2 стакана маринованного винограда, лимонная кислота на кончике ножа, 1/2 лимона, 2 столовые ложки растительного масла, зеленый лук, соль по вкусу.

Помидоры нарежьте дольками, уложите горкой в салатницу, полейте лимонной кислотой, посолите по вкусу, по бокам положите маринованный виноград и зеленый лук. Затем полейте растительным маслом и украсьте сверху несколькими кружочками лимона.

Салат из помидоров с зеленым горошком

3 – 4 помидора, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, петрушка, соль по вкусу.

Помидоры вымойте, удалите ложкой семена, нарежьте кружочками. Затем добавьте зеленый консервированный горошек, посолите и перемешайте. Салат полейте майонезом и посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из помидоров с соусом

4 помидора, зелень петрушки и укропа.

Для соуса: 2 столовые ложки толченого чеснока, соль, 1/2 стакана сметаны.

Помидоры вымойте, нарежьте кружочками и уложите в один слой на блюдо. Затем каждый кусочек смажьте соусом и посыпьте измельченной зеленью.

Салат из помидоров с орехами

4 помидора, 7 грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, зелень укропа, соль и перец

по вкусу.

Помидоры вымойте, нарежьте кубиками, ядра грецких орехов измельчите, репчатый лук нарежьте мелкими кубиками. Затем положите слоями на блюдо: помидоры, лук, орехи. Салат заправьте растительным маслом, посолите, поперчите по вкусу и посыпьте измельченным укропом.

Салат из помидоров и яблок

2 помидора, 2 яблока, зелень петрушки и укропа.

Для соуса: 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, соль, молотый черный перец, лимонная кислота по вкусу.

Нарезанные помидоры и яблоки уложите слоями в салатницу и залейте соусом. Сверху можно посыпать зеленью петрушки и укропа.

Салат из помидоров с сыром

3 – 4 помидора, 150 г твердого сыра, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, молотый черный перец, соль, лимонный сок по вкусу, зелень петрушки.

Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Сыр натрите на крупной терке, выложите в салатницу, добавьте помидоры и мелко нарезанный репчатый лук. Салат залейте смесью из майонеза и сметаны, добавьте молотый черный перец, соль и лимонный сок по вкусу. Перед подачей на стол салат посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из помидоров, огурцов и лука

2 помидора, 1 огурец, 1 небольшая луковица, 2 сладких красных перца, зелень петрушки и укропа, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль по вкусу.

Свежие помидоры и огурец нарежьте тонкими кружочками, репчатый лук – кольцами. Лук посыпьте солью, полейте растительным маслом и потрите руками. Это делается для того, чтобы лук стал мягким и негорьким. Сладкий стручковый перец нашинкуйте. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Салат залейте заправкой из растительного масла и уксуса.

Салат из помидоров, огурцов и яблок

8 помидоров, 1 огурец, 1 яблоко, 3 столовые ложки майонеза, зелень, соль.

Помидоры, огурец и яблоко нарежьте дольками. Перемешайте, выложите в салатницу, посолите, заправьте майонезом и посыпьте зеленью.

Салат из помидоров с картофелем

2 помидора, 2 клубня картофеля, 1 небольшая луковица, 3

яйца, сельдерей, соль по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса.

Свежие помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу. Затем нарежьте тонкими кружочками помидоры, репчатый лук, вареный картофель, сваренные вкрутую яйца. Сельдерей нашинкуйте. Затем все перемешайте, посолите, выложите в салатницу, полейте салатной заправкой из растительного масла и уксуса.

Салат из помидоров, огурцов и сладкого перца

8 помидоров, 1 огурец, 1 яблоко, 1 стручок сладкого перца, 3 столовые ложки майонеза, зелень, соль по вкусу.

Помидоры, огурец и яблоко нарежьте дольками, добавьте нарезанный соломкой сладкий перец. Перемешайте, выложите в салатницу, посолите, заправьте майонезом и посыпьте зеленью.

Салат из помидоров с яблоками

5 помидоров средней величины, 2 кочешка зеленого салата, 5 кислых яблок, 5 столовых ложек сметаны, 2 столовые ложки лимонного сока, соль по вкусу.

Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы, нарежьте ломтиками и уложите в салатницу. Листья зеленого салата вымойте, крупно нарежьте и положите на помидоры. Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте тонкими ломтиками и уложите на помидоры с зеленым салатом. Салат заправьте сметаной, смешанной с солью и лимонным соком. Вместо сметаны можно использовать салатную заправку из растительного масла и уксуса.

Салат из помидоров и черствого хлеба

1 батон черствого хлеба, 3 больших сочных помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1/2 чашки подсолнечного масла, 1/4 чашки яблочного уксуса, 1 чайная ложка мелко нарезанного чеснока, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки черного молотого перца.

Помидоры помойте и нарежьте дольками, смешайте с мелко нарезанным черствым хлебом. Затем все перемешайте, полейте салатной заправкой из подсолнечного масла и уксуса, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и измельченный чеснок. Затем салат посолите, посыпьте перцем и перед подачей на стол выдержите при комнатной температуре около 30 минут, чтобы он пропитался заправкой.

Салат из помидоров с луком

3 крупных помидора, 1 небольшая луковица, зелень.

Для заправки: 3 столовые ложки томатного сока, 2 столовые ложки 3%-ного раствора уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка сахара, соль и перец по вкусу.

Свежие помидоры нарежьте кружочками, репчатый лук – кольцами. Овощи уложите в салатницу, полейте заправкой,

посыпьте зеленью, перемешайте.

Салат из помидоров с творожным соусом

4 – 5 помидоров, соль, перец, 3/4 стакана творожного соуса, зеленый лук. Для творожного соуса: 100 г творога, стакан молока, соль, сахар, тмин или горчица.

Помидоры вымойте, нарежьте кружочками, положите на блюдо, посыпьте солью и перцем. Затем на помидоры положите творожный соус, украсьте рубленым зеленым луком. Соус можно приготовить следующим образом: творог разотрите деревянной ложкой, заправьте солью, сахаром, тмином или горчицей, добавьте молоко и разотрите до получения однородной массы.

Салат из помидоров, яблок и сельдерея

3 – 4 крупных зрелых яблока, 2 помидора, 1 луковица, 1 корень сельдерея, лимонный сок, сахар, томатный сок.

Сельдерей отварите, очистите от кожуры и нашинкуйте. Добавьте очищенные от кожуры и мелко нарезанные яблоки, помидоры и луковицу. Затем приготовьте маринад из воды, сахара, томатного и лимонного сока и залейте им приготовленный салат.

Помидоры, фаршированные салатом из яблок и огурцов

4 – 6 помидоров, 2 яблока, 1 малосольный огурец, 2 столовые ложки майонеза, несколько листьев зеленого салата.

Огурец и яблоки очистите от кожицы, нарежьте маленькими кубиками, перемешайте с майонезом. Затем срежьте верхушки у помидоров, ложкой выньте семена и наполните получившиеся чашечки приготовленным салатом из яблок и огурца. Перед подачей на стол на тарелку выложите листья зеленого салата, сверху – фаршированные помидоры.

Салат из помидоров, маринованного огурца и сыра

2 помидора, 1 маринованный огурец, 200 г пикантного сыра, 3 – 4 яйца, 1/2 стакана сметаны, несколько штук чернослива или слив без косточек, соль по вкусу.

Огурец нашинкуйте. Помидоры нарежьте дольками. Сыр натрите на крупной терке. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте брусочками. Все продукты соедините, заправьте сметаной, посолите и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте ломтиками яиц, кружочками огурцов, дольками помидоров и маринованными фруктами.

Салат из помидоров с рисом и яйцом

3 – 4 помидора, 3 столовые ложки риса, 2 небольших свежих огурца, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки, черный перец, соль по вкусу.

Рис отварите в подсоленной воде. Помидоры вымойте,

срежьте верхушки, удалите ложкой семена и нарежьте мякоть кубиками. Так же нарежьте свежие огурцы и яйца, сваренные вкрутую. Продукты перемешайте, заправьте солью, черным перцем, нарезанной зеленью петрушки. Затем все полейте майонезом. Салат выложите на блюдо, украсьте ломтиками помидоров, дольками вареных яиц и зеленью петрушки.

Салат из зеленых помидоров

10 – 12 зеленых помидоров, 3 столовые ложки растительного масла, 1/3 стакана очищенных грецких орехов, 10 долек чеснока, 1 столовая ложка уксуса, 1 головка лука, маринованный виноград, петрушка, соль по вкусу.

Помидоры варите в небольшом количестве воды до мягкости, затем очистите от кожицы, нарежьте и потолките в деревянной ступке. Добавьте толченые орехи, чеснок, уксус, мелко нарезанную петрушку, посолите по вкусу и перемешайте с растительным маслом. Полученную смесь выложите в салатницу, украсьте тонкими кружочками репчатого лука и маринованным виноградом. Этот салат можно подать к печеному мясу.

Салат из помидоров, риса и сельдерея

2 помидора, 1/2 стакана риса, 1 столовая ложка растительного масла, зелень сельдерея, зеленый салат.

Помидоры нарежьте кружочками, добавьте измельченную зелень сельдерея. Все перемешайте, заправьте растительным маслом. Затем добавьте вареный рассыпчатый рис, выложите в салатницу и украсьте зеленым салатом.

Салат из зеленых помидоров с морковью

3 – 4 моркови, 6 – 7 зеленых помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 4 – 5 долек чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Свежую морковь и зеленые помидоры нарежьте кружочками, смешайте с нашинкованным репчатым луком. Затем посолите, поперчите, залейте растительным маслом и тушите в течение 20 минут. После этого снимите с огня и охладите. Добавьте растертый чеснок и измельченную петрушку.

Салаты из огурцов

Салат из свежих огурцов, сыра и яиц

2 свежих огурца, 300 г голландского сыра, 4 – 5 яиц, 1/4 стакана сметаны, 1/4 банки майонеза, соль, веточки зелени.

Огурцы очистите от кожицы и нарежьте небольшими полукружочками. Сыр нарежьте кубиками или натрите на крупной терке. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарубите. Все приготовленные продукты смешайте, добавьте майонез и сметану, посолите и перемешайте. Готовый салат выложите в глубокую салатницу и перед подачей на стол украсьте ломтиками сыра и веточками зелени.

Салат из огурцов с чесноком

10 свежих огурцов, 2 столовые ложки уксуса, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу, 1/3 стакана растительного масла.

Огурцы залейте холодной водой и оставьте на 1 – 2 часа. Очистите их от кожицы, нарежьте вдоль и удалите семена из каждой половинки. Затем огурцы нарежьте тонкими ломтиками, посолите по вкусу и оставьте на 1 час, чтобы выделился сок. После этого огурцы откиньте на сито, дайте стечь. Затем уложите их в салатницу и полейте заправкой, приготовленной из масла, уксуса, перца и хорошо растертого чеснока.

Салат из огурцов и яиц

4 яйца, 3 – 4 свежих огурца, листья зеленого салата, зеленый лук, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и нарежьте вдоль на половинки. На блюдо выложите листья зеленого салата, на них по краю блюда положите половинки яиц, а посередине горкой положите нарезанные крупными кубиками огурцы. Затем все залейте сметаной, смешанной с майонезом и рубленым луком, и посолите.

Салат из огурцов с лимонным соком

2 – 3 огурца, укроп, соль, лимонный сок, 1/2 стакана сметанного соуса.

Для сметанного соуса: 2 чайные ложки муки, 1/2 столовой ложки масла, 1/3 стакана овощного бульона, 1/4 стакана сметаны, укроп, петрушка, соль по вкусу.

Огурцы вымойте, нарежьте тонкими ломтиками, посыпьте рубленым укропом, посолите по вкусу, сбрызните соком. Затем заправьте сметанным соусом, который можно приготовить следующим образом: муку слегка обжарьте на сковороде с маслом, влейте овощной бульон, вскипятите. Когда смесь

загустеет, добавьте сметану, 1/2 столовой ложки масла, соль по вкусу и прокипятите. В готовый соус всыпьте рубленый укроп и петрушку.

Салат из свежих огурцов с капустой

2 – 3 огурца, 1/3 вилка свежей капусты, 4 – 5 белых редисок, зелень петрушки или сельдерея, 1 помидор, 2/3 стакана сметанного соуса.

Огурцы нарежьте тонкими ломтиками, смешайте с мелко нашинкованной капустой и редисом, с рублеными листьями петрушки или сельдерея. Затем выложите в салатницу, залейте сметанным соусом и украсьте листьями зеленого салата и ломтиками свежего красного помидора.

Салат из свежих огурцов с тыквой

4 – 5 свежих огурцов, 1/3 небольшой тыквы, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, зеленый лук, перец, соль по вкусу.

Тыкву и свежие огурцы нарежьте соломкой, добавьте мелко нарезанные вареные яйца, соль, молотый перец. Затем салат полейте майонезом и посыпьте зеленым луком.

Салат из огурцов со свеклой

4 – 5 свежих огурцов, 1 – 2 небольшие свеклы, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1/2 банки майонеза, зеленый лук, соль по вкусу, 1 чайная ложка лимонного сока.

Сырую свеклу натрите на крупной терке, добавьте лимонный сок, прогрейте 4 – 5 минут и охладите. Свеклу смешайте с нарезанными соломкой огурцами, измельченными ядрами грецких орехов, солью. Салат полейте майонезом и посыпьте зеленым луком.

Салат из огурцов с яйцами

3 – 4 огурца, 2 – 3 яйца, 1/2 стакана томатного сока, соль и пряности по вкусу, несколько веточек кинзы.

Огурцы и вареные яйца нарежьте кубиками, перемешайте и залейте томатным соком. Добавьте соль и пряности по вкусу. Сверху салат можно украсить дольками вареных яиц и веточками кинзы.

Салат из огурцов, фаршированных свеклой и морковью

4 свежих огурца, 1/2 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, соль, сахар, перец по вкусу, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны.

Свеклу и морковь отварите, нашинкуйте, смешайте с пассерованным репчатым луком и рубленой огуречной сердцевиной. Заправьте солью, сахаром, перцем, растительным маслом. Свежие огурцы разрежьте вдоль, ложкой выньте семена, посолите и оставьте на 1 час. Затем наполните огурцы приготовленным фаршем из свеклы и моркови и подайте к столу

со сметаной.

Салат из яиц с огурцами и луком

4 яйца, 2 огурца, 1 луковица, 1 столовая ложка горчицы, 2 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

Яйца сварите вкрутую и нарежьте небольшими кубиками. Добавьте мелко нарубленные огурцы и репчатый лук. Все перемешайте, заправьте майонезом, солью и горчицей.

Салат из фаршированных огурцов

3 – 4 свежих огурца, 2 яйца, 1 пучок редиса, 1/2 стакана сметаны, укроп, зеленый лук, зеленый салат, соль, перец по вкусу.

Свежие огурцы вымойте, очистите, разрежьте вдоль, ложкой осторожно выньте семена, посолите и оставьте на 1 час. Затем приготовьте фарш. Для этого яйца нарубите, редис натрите на крупной терке, при этом несколько штук отложите. Яйца, редис, сметану, рубленые укроп и лук перемешайте, посолите, добавьте молотый перец. Затем нафаршируйте подготовленные огурцы, уложите на блюдо сверху листьев зеленого салата и украсьте редисом, нарезанным кружочками.

Салат из огурцов с брынзой

2 огурца, брынза по вкусу, 1/3 стакана сметаны, зелень петрушки и укропа.

Свежие огурцы нарежьте кружочками, выложите на блюдо и посыпьте натертой на мелкой терке брынзой. Салат заправьте сметаной и украсьте зеленью петрушки и укропа.

Салат из огурцов с гречневой кашей

5 огурцов, 3 столовые ложки гречневой каши, 4 зубчика чеснока, 1/2 банки майонеза, 1 головка репчатого лука, соль, перец, зелень сельдерея.

Очищенные огурцы нарежьте соломкой, добавьте рассыпчатую гречневую кашу, натертый чеснок и мелко нарезанный репчатый лук. Затем все перемешайте, посолите, поперчите по вкусу и заправьте майонезом. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной зеленью сельдерея.

Салат из огурцов с яйцами и заправкой

2 огурца, 3 яйца, зелень петрушки и укропа.

Для заправки: 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока или уксуса, молотый душистый перец, укроп.

Свежие огурцы, сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками, перемешайте и полейте заправкой. Салат поставьте в холодильник на 1 – 2 часа, перед подачей на стол посыпьте свежей измельченной зеленью.

Салат из огурцов, помидоров и лука

3 помидора, 1 огурец, 3 луковицы, 1 стручок острого перца,

зелень петрушки, 4 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки уксуса, соль по вкусу.

Помидоры и огурец мелко нарежьте, добавьте также нашинкованный лук, стручковый перец, нарубленную зелень петрушки. Заправьте растительным маслом и уксусом, посолите и поставьте на 1 час в холодильник.

Салат из свежих огурцов с растительным маслом

3 – 4 огурца, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки сметаны, уксус, 1/2 чайной ложки горчицы, соль, укроп, лук-порей.

Огурцы вымойте, нарежьте тонкими ломтиками, посолите и заправьте уксусом, растительным маслом, горчицей. Затем салат посыпьте укропом, перемешайте и поставьте в холодильник на 5 – 10 минут. Перед подачей на стол салат полейте сметаной, посыпьте мелко нарезанным луком-пореем.

Салаты из редьки

Салат из редьки со сливочным маслом

200 г редьки, 50 г сливочного масла, соль по вкусу, зелень петрушки.

Очищенную редьку натрите на крупной терке. Смешайте с сильно охлажденным и натертым на терке сливочным маслом. Сверху посыпьте зеленью петрушки и посолите по вкусу.

Салат из редьки с морковью

1 большая редька, 2 красные моркови, 2 луковицы, 1 столовая ложка виноградного уксуса, маринованный лук, соль и перец по вкусу, 2 редиса, зелень.

Редьку очистите, мелко нарежьте соломкой, смешайте с нарезанным кольцами луком. Затем добавьте натертую на мелкой терке морковь, соль, молотый перец, виноградный уксус, маринованный лук, нарезанный кубиками. Салат украсьте кружочками редиса, лука и моркови и посыпьте нашинкованной зеленью.

Салат из редьки с яблоком

1 редька, 1 яблоко, сметана или растительное масло.

Редьку очистите, натрите на крупной терке, добавьте натертое кислое яблоко. Салат заправьте сметаной или растительным маслом.

Салат из редьки с яблоком и лимоном

2 некрупные редьки, 2 яблока, 2 моркови, 1/2 лимона, 6 – 7 зубчиков чеснока, соль.

Редьку и морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке. Добавьте очищенные и натертые яблоки, чеснок, растертый с лимонной цедрой, лимонный сок. Затем перемешайте и посолите по вкусу.

Салат из редьки со свеклой и сметанным соусом

2 редьки, небольшая свекла, 2 – 3 яблока, сметанный соус, зелень. Для соуса: 2 чайные ложки муки, 1/2 столовой ложки масла, стакан овощного бульона, 1/4 стакана сметаны, укроп, петрушка, соль по вкусу.

Редьку натрите на крупной терке, яблоко и свеклу – на мелкой. Затем все перемешайте и заправьте сметанным соусом. Выложите салат в салатницу и украсьте зеленью. Для приготовления соуса муку слегка обжарьте на сковороде с маслом, влейте овощной бульон, вскипятите. Когда смесь загустеет, добавьте сметану, масло, соль по вкусу и прокипятите. В готовый соус всыпьте рубленые укроп и петрушку.

Салат из редьки со свеклой

1 черная редька, 1 свекла, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Редьку и свеклу очистите, залейте на 30 минут холодной водой. Затем натрите на крупной терке, посолите и заправьте смесью из уксуса и растительного масла.

Салат из редьки и лука

3 – 4 редьки, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки столового уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, соль, красный молотый перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Редьку очистите от кожицы, обдайте кипятком, нарежьте соломкой, добавьте репчатый лук. Салат заправьте растительным маслом, пережаренным с красным молотым перцем и уксусом, добавьте соль по вкусу. Затем салат выложите в салатницу и посыпьте рубленой зеленью петрушки и укропа.

Салат из редьки с лимонным соком

2 редьки, сок 1/2 лимона, соль по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла, зелень укропа, несколько листьев зеленого салата.

Редьку очистите, положите в холодную воду на 20 минут, затем натрите на крупной терке. Посолите по вкусу, сбрызните лимонным соком и заправьте растительным маслом. Украсьте блюдо листиками зеленого салата, а сверху посыпьте укропом.

Салат из редьки с морковью и яблоком

2 редьки, 1 морковь, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана сметаны.

Редьку, морковь и яблоко очистите, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанный и поджаренный на растительном масле репчатый лук. Салат заправьте сметаной или смесью из сметаны и майонеза в равных количествах.

Салат из редьки и моркови с чесноком

2 небольшие редьки, 2 моркови, 2 яблока, 5 – 6 зубчиков чеснока, 1/2 лимона, соль по вкусу.

Редьку, морковь и яблоки очистите, натрите на мелкой терке, перемешайте. Добавьте растертый с лимонной цедрой чеснок. Салат выложите в салатницу, полейте лимонным соком, посолите по вкусу.

Салат из белой редьки

1 редька, 2 яйца, соленый огурец, сладкий стручковый перец, сок 1/2 лимона, 3 столовые ложки растительного масла.

Редьку очистите, натрите на крупной терке, заправьте растительным маслом и лимонным соком. Салат выложите на блюдо и украсьте дольками сваренных вкрутую яиц, соленым огурцом, нарезанным кружочками, и сладким стручковым перцем.

Салат из редьки с мясом

1 редька, 1 головка репчатого лука, 200 г отварной говядины, 1 яйцо, редис, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки и укропа.

Редьку очистите, натрите на крупной терке, добавьте нарезанную кубиками отварную говядину, поджаренный на растительном масле до золотистого цвета мелко нарезанный репчатый лук, тщательно перемешайте. Затем выложите в салатницу, заправьте майонезом, украсьте дольками сваренного вкрутую яйца, зеленью и кружочками редиса.

Салат из редьки с квашеной капустой

1 редька, 300 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1/2 чайной ложки тмина, 2 столовые ложки растительного масла.

Редьку очистите, залейте холодной водой и оставьте на 1 час. Затем натрите на крупной терке, добавьте квашеную капусту и нарезанный соломкой репчатый лук. Все перемешайте, заправьте растительным маслом и тмином.

Салат из редьки с медом

1 черная редька, сахарная пудра, мед.

Редьку очистите, натрите на крупной терке, посыпьте сахарной пудрой и оставьте на 20 минут. Затем заправьте редьку цветочным медом и сразу подайте на стол.

Салат из редьки и кислых яблок

1 редька, 2 – 3 кислых яблока, 1/2 стакана сливок или сметаны, соль и сахар по вкусу.

Редьку и яблоки очистите, натрите на крупной терке, перемешайте и залейте сливками или сметаной. Затем посыпьте солью и сахаром по вкусу.

Салат из редьки с огурцом

1 небольшая редька, 1 огурец, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки.

Редьку очистите, натрите на крупной терке, посолите и оставьте на 1 час. Добавьте натертый на крупной терке свежий огурец, перемешайте. Сверху салат посыпьте измельченной зеленью и заправьте сметаной.

Салат из редьки с сыром

2 редьки, 1 морковь, 200 г твердого сыра, зеленый лук, тмин, растительное масло, соль по вкусу.

Редьку, морковь и сыр натрите на крупной терке, перемешайте, посолите, добавьте измельченный зеленый лук, тмин и заправьте растительным маслом или майонезом.

Салат из редьки с сыром и чесноком

1 редька, 1/2 стакана майонеза, 100 г сыра, чеснок, зелень петрушки, укропа, сельдерея.

Редьку очистите, натрите на мелкой терке, добавьте натертый

сыр, майонез, мелкорубленый чеснок. Все перемешайте, сверху салат украсьте веточками петрушки, сельдерея, укропа.

Салат из редьки с яблоком и чесноком

1 небольшая редька, 1 морковь, 1 яблоко, 3 – 4 зубчика чеснока, 1/2 лимона, соль.

Редьку, морковь и яблоко очистите, натрите на мелкой терке и перемешайте. Добавьте измельченный чеснок и цедру половины лимона. Затем салат заправьте лимонным соком и посолите.

Салат из редьки с перцем

3 – 4 редьки, соль и красный молотый перец по вкусу.

Редьку вымойте, очистите и нарежьте небольшими кусочками. Залейте холодной водой на 1 – 2 часа. Затем воду слейте, посолите и поперчите по вкусу.

Салат из редьки со сметаной

2 редьки, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка сахарного песка, укроп, петрушка, соль.

Очищенную редьку натрите на мелкой терке, заправьте сметаной, добавьте сахарный песок, посолите, перемешайте. Сверху салат посыпьте рублеными укропом и петрушкой.

Салат из редьки с сухарями

2 редьки, 2 столовые ложки 3%-ного раствора уксуса, 1 головка репчатого лука, 1/2 буханки черного хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, несколько стеблей зеленого лука.

Редьку очистите, натрите на крупной терке, заправьте уксусом. Черный хлеб без корки нарежьте фигурными кусочками (ромбами, полумесяцами и т. п.), посыпьте солью и обжарьте на растительном масле. Затем натертую редьку выложите в салатницу, посыпьте зеленым луком и по краям обложите кусочками обжаренного хлеба.

Салат из редьки со сметаной

2 редьки, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Редьку очистите, нарежьте тонкими пластинками, положите в миску, посолите, заправьте сметаной, закройте крышкой и хорошо встряхните.

Салат из редьки с яйцом

2 редьки, 2 яйца, 5 столовых ложек сметаны, соль и перец по вкусу.

Редьку очистите, положите в холодную воду на 15 минут, после этого натрите на крупной терке. Затем добавьте растертый желток вареного яйца, посолите, поперчите и перемешайте. Салат заправьте сметаной.

Салат из редьки с капустой

3 – 4 редьки, 1/3 вилка капусты, 4 столовые ложки

растительного масла, 1/2 стакана сухарей, соль по вкусу.

Очищенную редьку нарежьте мелкими кубиками. Добавьте нашинкованную капусту, растительное масло, размолотые сухари, соль по вкусу.

Салат из редьки с яблоками и морковью

1 редька, 1 морковь, 1 яблоко, 2 – 3 зубчика чеснока, майонез, зелень.

Редьку и морковь вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Добавьте измельченный чеснок и яблоко, нарезанное тонкими ломтиками. Салат заправьте майонезом, сверху посыпьте зеленью.

Салат из редьки с фисташками

3 – 4 редьки, 1/2 стакана очищенных фисташек, соль по вкусу.

Редьку вымойте, очистите, нашинкуйте, обдайте кипятком и посыпьте солью. Ядра фисташек истолките или пропустите через мясорубку, смешайте с редькой, выложите в салатницу и подайте на стол. Фисташки можно заменить грецкими орехами или миндалем.

Салат из редьки с гранатовыми зернами

3 – 4 редьки, 1 гранат.

Редьку очистите, вымойте и нарежьте тонкой соломкой. Затем полейте кислым гранатовым соком, выложите в салатницу и украсьте зернышками граната. Салат можно подавать к мясным блюдам: плову, шашлыку, жаркому и т. п.

Салат из редьки с огурцами и сметаной

1 редька, 1 – 2 огурца, 3 столовые ложки сметаны, зеленый лук, лимонный сок, укроп, соль по вкусу.

Редьку очистите, промойте и натрите на терке. Свежие огурцы нашинкуйте, смешайте с редькой, посолите и добавьте лимонный сок. Затем выложите в салатницу, посыпьте мелко нарубленным зеленым луком, укропом и полейте сметаной.

Салат из редьки с помидорами и огурцами

1 редька, 3 помидора, 1 свежий огурец, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного раствора уксуса, зелень петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Редьку очистите и натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанные помидоры, огурец и лук, все перемешайте. Салат посолите, поперчите, заправьте растительным маслом и уксусом, сверху посыпьте зеленью укропа и петрушки.

Салат из редьки и свеклы

1 редька, 2 свеклы, 1/2 стакана лимонного сока, сахар или мед по вкусу.

Редьку и свеклу очистите и натрите на крупной терке. Добавьте лимонный сок и заправьте сахаром или медом.

Салат из редьки с морковью и грецкими орехами

1 редька, 1 небольшая морковь, 6 грецких орехов, 2 – 3 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Очищенные редьку и морковь натрите на мелкой терке. Добавьте измельченные ядра грецких орехов и чеснок. Все перемешайте, салат залейте лимонным соком, посолите, добавьте немного натертой лимонной цедры. Затем заправьте сметаной.

Салат из редьки с творогом и орехами

1 редька, стакан творога, 1 – 2 столовые ложки сметаны, 5 грецких орехов, соль, сахар по вкусу.

Редьку очистите, натрите на крупной терке. Творог смешайте со сметаной, добавьте его в редьку. Салат посолите, добавьте сахар и истолченные грецкие орехи.

Салат из редьки с маринованными грибами

1 редька, стакан маринованных грибов, 3 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, соль по вкусу.

Редьку очистите, вымойте, нашинкуйте соломкой и залейте холодной водой на 15 минут. Маринованные грибы промойте и нарежьте соломкой. Редьку обжаривайте на растительном масле в течение 5 – 7 минут, охладите и смешайте с грибами. Салат посолите, заправьте растительным маслом, украсьте кольцами репчатого лука.

Салат из редьки и соленых огурцов

3 – 4 редьки, 2 некрупных соленых огурца, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана сметаны, соль.

Редьку очистите, промойте, натрите на крупной терке. Соленые огурцы очистите от кожицы, нарежьте мелкими кубиками. Подготовленную редьку и огурцы смешайте, заправьте сметаной, смешанной с солью и сахаром.

Салат из редьки с майонезом

3 – 4 редьки, 2 некрупные головки репчатого лука, 1 стакан сметаны или майонеза, соль, зелень петрушки и укропа.

Редьку очистите, промойте, натрите на крупной терке. Добавьте мелко нарезанный лук, зелень петрушки и укропа, посолите, полейте сметаной или майонезом, перемешайте.

Салаты из редиса

Салат из редиса с растительным маслом

2 пучка редиса, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Редис вымойте и натрите на крупной терке. Заправьте сильно прогретым и охлажденным растительным маслом, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, поперчите и посыпьте солью по вкусу.

Салат из редиса с зеленым луком

3 пучка редиса, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 3/4 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Редис вымойте, нарежьте тонкими кружочками, добавьте нашинкованный зеленый лук. Все перемешайте, посолите, посыпьте перцем по вкусу, заправьте сметаной. Выложите в салатницу, сверху украсьте дольками яиц, сваренных вкрутую.

Салат из редиса с майонезом

2 пучка редиса, 1 головка репчатого лука, 1/2 банки майонеза, зеленый лук, соль.

Редис нарежьте кружочками, добавьте нарезанный соломкой репчатый лук, заправьте майонезом, посолите по вкусу, сверху посыпьте зеленым луком.

Салат из редиса с кефиром

2 пучка редиса, 2 луковицы, 1 – 2 моркови, 1/2 стакана кефира, 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, несколько веточек зелени для украшения.

Редис вымойте, нарежьте соломкой, добавьте натертую на крупной терке морковь. Репчатый лук нарежьте соломкой, обжарьте на растительном масле, охладите и смешайте с нарезанным редисом и натертой морковью. Салат залейте смесью из кефира и сметаны и украсьте веточками зелени петрушки.

Салат из редиса с огурцами

3 пучка редиса, 2 – 3 свежих огурца, 2 яйца, 3/4 стакана сметаны, укроп, соль.

Редис и огурцы вымойте и нарежьте небольшими кубиками. Яйца сварите вкрутую, желтки взбейте со сметаной. Овощи посолите по вкусу, хорошо перемешайте, заправьте взбитой с желтками сметаной. Выложите в салатницу и посыпьте мелко нарезанными яичными белками и укропом.

Салат из редиса с яблоками

2 пучка редиса, 1 – 2 корня сельдерея, 1 – 2 яблока, 60 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, лимон, зеленый салат,

соль, горчица.

Редис вымойте и нарежьте тонкими кружочками, корни сельдерея, очищенные и вымытые, нарежьте небольшими кубиками. Яблоки очистите, удалите сердцевину и также нарежьте кубиками, добавьте натертый на крупной терке сыр, все перемешайте. Салат заправьте соусом, приготовленным из горчицы, соли, сока лимона, растительного масла, выложите в салатницу и украсьте листьями зеленого салата.

Салат из редиса с зеленым салатом

5 пучков редиса, 2 кочешка зеленого салата, пучок зеленого лука, 3 яйца, 1 свежий огурец, 5 столовых ложек сметаны, зелень укропа, соль по вкусу.

Редис вымойте, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Листья зеленого салата промойте в холодной воде, разрежьте на 3 – 4 части. Огурец вымойте, очистите от кожицы, разрежьте вдоль, ложкой удалите семена, нарежьте тонкими ломтиками и посолите по вкусу. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанные зелень укропа и зеленый лук. Салат заправьте сметаной, украсьте кружочками сваренных вкрутую яиц и поставьте в холодильник на несколько минут.

Салат из редиса с яйцом и растительным маслом

1 пучок редиса, 2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного раствора уксуса, 1/2 стакана сметаны, сахар, соль, зелень.

Редис вымойте, нарежьте тонкими кружочками и выложите на блюдо. Яйца сварите вкрутую, белки отделите от желтков. Белки нарежьте тонкими полосками и положите их на редис. Затем приготовьте заправку. Для этого желтки разотрите с солью, смешайте со сметаной, добавьте сахар, уксус, растительное масло, соль. Салат полейте заправкой и украсьте зеленью.

Салат из редиса с морковью

1 – 2 пучка редиса, 1 морковь, 2 яйца, 2 свежих огурца, 2 клубня картофеля, листья зеленого салата, зеленый лук, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка 3%-ного раствора уксуса, сахар, соль по вкусу.

Зеленый салат вымойте, мелко нарежьте и сложите горкой в салатницу. Морковь, сваренный в кожуре картофель, редис и огурцы нарежьте кружочками. Приготовленные таким образом овощи и мелко нарубленный зеленый лук расположите вокруг салата. В центре горки из салата разместите кружочки сваренных вкрутую яиц. Салат заправьте соусом, приготовленным из сметаны, уксуса и сахара, посолите.

Салат из редиса с творогом и морковью

1 пучок редиса, 1 морковь, 1/2 стакана творога, 1 столовая

ложка молока, 1 чайная ложка растительного масла, 1 яблоко, 1 луковица, зелень петрушки и соль по вкусу.

Редис нарежьте небольшими кубиками, добавьте натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанное яблоко, мелко нарубленный репчатый лук. Все перемешайте, заправьте творогом, смешанным с молоком и растительным маслом. Сверху посыпьте зеленью петрушки и посолите по вкусу.

Салат из редиса с зеленью

2 пучка редиса, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, зеленый лук, салат, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Редис нарежьте тонкими кружочками, добавьте промытые под холодной водой и крупно нарезанные листья зеленого салата, мелко нарезанный зеленый лук. Затем все перемешайте, посолите и заправьте сметаной. Салат выложите в салатницу, украсьте дольками яйца и зеленью.

Салат из редиса с огурцом и картофелем

2 пучка редиса, 1 свежий огурец, 1 клубень картофеля, 1/3 стакана консервированного горошка, зеленый лук, салат, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, соль, перец по вкусу.

Отваренный в кожуре и очищенный картофель, огурец, редис, салат и зеленый лук мелко нарежьте. Добавьте консервированный горошек. Салат заправьте сметаной и майонезом, посолите и посыпьте перцем.

Салат из редиса со сметаной

2 – 3 пучка редиса, 1 – 2 огурца, пучок зеленого лука, кочешок зеленого салата, 4 столовые ложки сметаны, зелень укропа, соль по вкусу.

Редис и огурцы нарежьте тонкими кружочками, добавьте мелко нарубленные листья зеленого салата, зеленый лук, посолите по вкусу и перемешайте. Салат заправьте сметаной, уложите в салатницу и украсьте кружочками редиса, сверху посыпьте укропом.

Салат из редиса с ревенем

1 пучок редиса, 100 г ревеня, 2 яйца, соль, сахар по вкусу, 1/2 стакана сметаны, зеленый лук.

Редис нарежьте кружочками, добавьте измельченный ревень, посолите, посыпьте сахаром по вкусу, заправьте сметаной и выложите горкой на блюдо. Сверху посыпьте нарезанным зеленым луком и украсьте дольками яиц, сваренных вкрутую.

Салат из редиса с сыром

1 пучок редиса, зеленый лук, 100 г твердого сыра, сливочное масло.

Редис нарежьте кружочками, добавьте мелко нарезанный

зеленый лук. Затем редис и лук выложите в салатницу слоями, посыпьте твердым сыром, натертым на крупной терке. Сверху положите маленькие кусочки сливочного масла.

Салат из редиса с творогом

1/2 стакана творога, 1 столовая ложка молока, 1 чайная ложка растительного масла, 1 пучок редиса, зелень петрушки, соль по вкусу.

Творог смешайте с молоком и растительным маслом, добавьте нарезанный кубиками редис, зелень петрушки и соль по вкусу.

Салат из редиса с яйцами

1 – 2 пучка редиса, 2 яйца, 1/3 стакана сметаны, зеленый лук, укроп, соль по вкусу.

Редис нарежьте соломкой, зеленый лук и укроп измельчите. Затем все перемешайте, заправьте сметаной, посолите и выложите в салатницу. Сверху салат посыпьте рубленым яйцом и укропом.

Салаты из кабачков

Салат из кабачков с чесноком

1 кабачок, 2 дольки чеснока, 1 луковица, 1 столовая ложка горчицы, 2 столовые ложки растительного масла, укроп, соль и перец по вкусу.

Кабачок очистите и натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанный репчатый лук. Затем чеснок разотрите с солью, смешайте с растительным маслом, горчицей, перцем и мелко нарезанным укропом. Полученной смесью заправьте кабачки.

Салат из сырых кабачков

300 г кабачков, 1 луковица, столовая ложка хрена, зелень укропа и петрушки, соль, перец по вкусу, 1/2 банки майонеза, зеленый лук.

Кабачки очистите и натрите на крупной терке, смешайте их с мелко нарезанным репчатым луком и натертым на мелкой терке хреном. Добавьте перец, соль, мелко нарезанную зелень и заправьте майонезом.

Салат из кабачков с растительным маслом

1 кабачок, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, уксус, соль, перец по вкусу.

Кабачок очистите, нарежьте небольшими кубиками, заправьте уксусом и растительным маслом. Выложите в салатницу, посыпьте мелко нарезанной зеленью, солью и перцем по вкусу.

Салат из кабачков с майонезом

4 – 5 небольших кабачков, 3 яйца, 5 столовых ложек растительного масла, чайная ложка горчицы, сок 1/2 лимона, соль по вкусу.

Кабачки очистите от кожицы и отварите в подсоленной воде, затем нарежьте ломтиками. Приготовьте майонез. Для этого смешайте растительное масло, желтки яиц, горчицу, лимонный сок и соль. После этого нарезанные кабачки залейте приготовленным майонезом и выложите в салатницу.

Салат из кабачков с помидорами

4 – 5 небольших кабачков, 1/3 стакана растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 – 3 помидора, 4 – 5 долек чеснока, зелень укропа, соль по вкусу.

Очищенные кабачки отварите в подсоленной воде, остудите, нарежьте ломтиками, выложите в салатницу и полейте заправкой, приготовленной из растительного масла, лимонного сока, растертого с солью чеснока и мелко нарезанной зелени. По краям салатницы выложите нарезанные кружочками помидоры.

Салат из кабачков со сливами и яблоками

1 кабачок, 1 – 2 яблока, 4 – 5 слив, долька чеснока, 4 столовые ложки сметаны, зелень.

Молодой кабачок очистите, нарежьте кубиками, добавьте мелко нарезанные яблоки и сливы, измельченный чеснок. Затем все перемешайте, заправьте сметаной и украсьте веточками зелени.

Салат из кабачков с хреном

1 кабачок, 1 луковица, 1 столовая ложка натертого хрена, зелень петрушки, 4 столовые ложки майонеза.

Кабачок очистите и натрите на крупной терке. Затем майонез смешайте с мелко нашинкованным репчатым луком, натертым хреном и измельченной зеленью петрушки. Полученной массой заправьте натертый кабачок и украсьте зеленью.

Салат из кабачков с грибами

2 – 3 кабачка, 1/2 стакана консервированных грибов, 1 – 2 соленых огурца, 150 г куриного мяса, 1 помидор, 4 столовые ложки майонеза, 1/2 стакана растительного масла, 3 столовые ложки муки, соль, перец по вкусу, зелень укропа.

Очищенные от кожицы кабачки нарежьте кружочками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. Остальные продукты пропустите через мясорубку, добавьте майонез и перемешайте. Выложите небольшое количество полученной смеси на каждый кружочек кабачка и украсьте укропом.

Салаты из репы

Салат из репы с луком

1 – 2 репы, зеленый салат, 1 пучок зеленого лука, укроп, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль по вкусу.

Репу очистите, отварите в подсоленной воде, нарежьте небольшими кубиками, добавьте мелко нарезанные листья зеленого салата, зеленый лук. Салат заправьте растительным маслом с уксусом, посолите по вкусу и выложите в салатницу. Сверху посыпьте мелко нарезанным укропом.

Салат из репы с морковью

3 репы, 3 моркови, 1/2 пучка зеленого лука, 1 яблоко, 1/2 стакана сметаны, перец, соль по вкусу.

Репу и морковь очистите и натрите на крупной терке, смешайте с мелко нарезанным зеленым луком. Затем все перемешайте, посыпьте солью, перцем по вкусу, заправьте сметаной. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте дольками яблока.

Салат из репы со сметаной

1 – 2 репы, 1 яйцо, 1 столовая ложка сметаны, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Репу очистите, нарежьте небольшими кубиками, заправьте сметаной, посолите по вкусу, посыпьте мелко нарезанной зеленью. Салат украсьте дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из репы со смородиной

2 – 3 репы, 1/2 стакана смородины, сахар по вкусу, зелень укропа.

Репу очистите, нарежьте соломкой. Ягоды смородины разомните, смешайте с репой, добавьте сахар и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из репы с медом

4 репы, 2 моркови, 1/3 вилка капусты, 3 столовые ложки меда, 1/3 стакана клюквы.

Морковь и репу очистите и натрите на крупной терке, добавьте мелко нашинкованную капусту, клюкву. Салат заправьте медом и выложите в салатницу.

Салаты из баклажанов

Салат из печеных баклажанов

2 баклажана, 1 помидор, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баклажаны испеките, очистите, нарежьте вдоль небольшими полосками, положите на блюдо, посолите, поперчите по вкусу, заправьте растительным маслом и уксусом. Салат украсьте помидорами, нарезанными кружочка, и зеленью петрушки.

Салат из баклажанов со сладким перцем

2 баклажана, 3 – 4 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 5 – 6 стручков сладкого перца, 2 огурца, 2 помидора, 1 чайная ложка уксуса, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

Баклажаны испеките, очистите, нарежьте небольшими кубиками, добавьте мелко нарезанный чеснок, растительное масло, уксус и соль по вкусу. Огурцы очистите, посолите, нарежьте кубиками. Затем испеките сладкий перец, очистите, удалите семена, нафаршируйте нарезанными кубиками огурца и зеленью укропа. Приготовленные таким образом продукты выложите на блюдо, с одной стороны положите баклажанную икру, с другой – фаршированный перец. Между ними положите помидоры, нарезанные кружочками, посыпьте их солью и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из баклажанов с помидорами

2 баклажана, 1 – 2 головки репчатого лука, 5 – 6 помидоров, 2 – 3 стручка сладкого перца, черный молотый перец, соль, лимонный сок, петрушка и укроп.

Баклажаны помойте, очистите от кожицы, нарежьте кружочками, посыпьте солью и оставьте на 20 минут. Затем снова их помойте, слегка отожмите и обжарьте на растительном масле вместе с репчатым луком. Приготовленные таким образом баклажаны смешайте с нарезанными кружочками помидорами и сладким перцем, нарезанным соломкой. Затем салат посолите, посыпьте перцем, полейте лимонным соком по вкусу и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте кружками помидоров и веточками зелени.

Салат из баклажанов с сыром

4 – 5 баклажанов, 4 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра, соль.

Баклажаны испеките, остудите, очистите и мелко нарежьте, затем пожарьте их на растительном масле, непрерывно

помешивая. Затем баклажаны остудите и посыпьте солью и натертым сыром.

Салат из баклажанов с луком

1 крупный баклажан, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 1 стручок сладкого перца, соль по вкусу.

Баклажан испеките, удалите мякоть и мелко нарубите. Затем добавьте сладкий перец, нарезанный небольшими кусочками, растительное масло, уксус, соль, все перемешайте. На стол можно подать с поджаренным хлебом.

Салат из баклажанов с чесноком

1 – 2 баклажана, 1 столовая ложка растительного масла, 1 долька чеснока, уксус, соевый соус, соль по вкусу.

Баклажаны вымойте, очистите, разрежьте пополам вдоль и варите до готовности. Затем охладите, нарежьте соломкой, добавьте растительное масло, соевый соус, уксус, соль по вкусу. После этого все перемешайте, выложите в салатницу, сверху посыпьте мелко нарезанным чесноком.

Салаты из болгарского перца

Салат из красного перца

4 – 5 стручков сладкого перца, 1/2 стакана риса, 1 стакан зеленого горошка, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Перец испеките, очистите и нарежьте. Рис отварите, смешайте с перцем, добавьте зеленый горошек, посолите, поперчите. Салат заправьте растительным маслом с уксусом, перемешайте и выложите в салатницу.

Салат из перца с майонезом

4 – 5 стручков сладкого перца, 2 яйца, 1 – 2 помидора, 1/2 пучка зеленого лука, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки кефира, зелень петрушки, соль.

Перец вымойте, удалите семена, нарежьте соломкой. Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите, помидоры нарежьте небольшими ломтиками. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанный зеленый лук, посолите. Салат заправьте смесью из майонеза и кефира, выложите в салатницу и посыпьте зеленью петрушки.

Салат из сладкого перца с помидорами

3 – 4 стручка сладкого перца, 150 г брынзы, 5 – 6 свежих помидоров, зелень петрушки и укропа, 4 столовые ложки сметаны.

Перец вымойте, удалите семена, нарежьте соломкой. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками, брынзу натрите на крупной терке. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, заправьте сметаной.

Салат из перца с соленым огурцом

3 – 4 стручка сладкого перца, 1 луковица, 1 соленый огурец, 3 столовые ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу, зелень укропа.

Перец вымойте, удалите семена, нарежьте соломкой, добавьте мелко нарезанный репчатый лук, натертый на крупной терке соленый огурец. Затем все перемешайте, посыпьте солью и сахаром по вкусу. Салат заправьте растительным маслом и посыпьте зеленью.

Салат из перца с огурцами и помидорами

4 – 5 стручков сладкого перца, 2 огурца, 4 – 5 помидоров, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, соль, зелень по вкусу.

Стручки сладкого перца нарежьте соломкой, огурцы и помидоры – кружочками, репчатый лук – тонкими кольцами, все перемешайте, посолите и заправьте растительным маслом. Сверху

салат посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из сладкого перца с баклажанами

5 – 6 стручков сладкого перца, 3 – 4 помидора, 1 баклажан, 5 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 банки майонеза, зелень, соль по вкусу.

Стручки сладкого перца нарежьте соломкой, посолите и выложите на блюдо. На перец слоями положите ломтики помидоров, баклажанов и сваренных вкрутую яиц. Салат заправьте майонезом, смешанным с растительным маслом, и украсьте кружочками помидоров и мелко нарезанной зеленью.

Салат из сладкого перца с брынзой

5 – 6 стручков сладкого перца, 2 – 3 свежих огурца, 4 – 5 помидоров, 2 луковицы, 100 г брынзы, 5 столовых ложек растительного масла, молотый горький перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Стручки сладкого перца испеките, очистите и нарежьте соломкой, помидоры нарежьте дольками, огурцы – кружочками, лук нашинкуйте полукольцами. Все овощи перемешайте, посыпьте солью и молотым перцем и заправьте растительным маслом. Сверху салат посыпьте брынзой, натертой на мелкой терке, и украсьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из маринованного перца

2 стручка маринованного перца, 1 луковица, 4 яйца, 2 дольки чеснока, 5 столовых ложек майонеза, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Маринованный перец, репчатый лук нарежьте кубиками, добавьте сваренные вкрутую и нарезанные яйца, растертый с солью чеснок. Салат заправьте майонезом и украсьте кусочками перца и мелко нарезанной зеленью.

Салат из болгарского перца с щавелем

2 стручка болгарского перца, 1/4 кочана капусты, 1 пучок щавеля, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 пучок салата, 2 моркови, 1/2 стакана сливок, соль по вкусу.

Свежую капусту нарежьте соломкой, разотрите с солью, отожмите, добавьте мелко нашинкованный болгарский перец и оставьте на 10 – 15 минут. Морковь натрите на крупной терке, зелень мелко нарежьте. Затем все перемешайте и полейте сливками.

Салаты из тыквы

Салат из тыквы с луком

1/2 часть тыквы, 1 луковица, 1 столовая ложка натертого хрена, 1/2 банки майонеза, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, перец, соль, горчица по вкусу.

Очищенную тыкву натрите на крупной терке, добавьте натертые на мелкой терке репчатый лук, хрен и мелко нарезанную зелень, все перемешайте. Салат заправьте майонезом, перцем, солью и горчицей по вкусу.

Салат из тыквы с помидорами

1/3 часть тыквы, 3 помидора, небольшая луковица, 3/4 стакана творожного соуса, листья зеленого салата, соль, перец по вкусу.

Для соуса: 1/2 стакана творога, стакан молока, соль, сахар, горчица по вкусу.

Очищенную тыкву натрите на крупной терке, помидоры нарежьте тонкими ломтиками, репчатый лук – кольцами. Затем все перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу, мелко нарезанную зелень. Салат заправьте творожным соусом, выложите в салатницу и украсьте ломтиками помидоров. Для приготовления соуса творог разомните деревянной ложкой, заправьте солью, сахаром, горчицей, добавьте молоко и разотрите до получения однородной массы.

Салат из тыквы с солеными огурцами

1 небольшая тыква, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 – 2 помидора, черный молотый перец, уксус, соль по вкусу, зелень петрушки.

Тыкву очистите, нарежьте небольшими кубиками и отварите в подсоленной воде. Затем воду слейте, тыкву соедините с огурцами, нарезанными кубиками, и помидорами, нарезанными дольками. Добавьте мелко нарезанный репчатый лук и все перемешайте. Салат заправьте уксусом, солью, молотым перцем и растительным маслом. Сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из тыквы с яблоками

1/2 часть тыквы, 2 – 3 яблока, 5 грецких орехов, 2 столовые ложки меда, лимон.

Тыкву и яблоки очистите, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанные ядра грецких орехов, мед, натертую на мелкой терке цедру 1 лимона. Затем все перемешайте, заправьте лимонным соком и украсьте ломтиками лимона.

Салат из тыквы с медом

1/2 часть тыквы, 1 небольшая репа, 2 – 3 яблока, 1/2 стакана меда.

Тыкву очистите и нарежьте мелкими кубиками, добавьте мед и оставьте на 40 минут. Затем яблоки и репу очистите и нарежьте небольшими кубиками, смешайте с тыквой и хорошо перемешайте.

Салат из тыквы с яблоками

1/5 часть тыквы, 2 – 3 яблока, 1 морковь, 1 столовая ложка натертого хрена, сахар, соль, лимонная кислота по вкусу.

Тыкву и яблоки очистите и натрите на крупной терке, добавьте натертый хрен, перемешайте, посыпьте солью, сахаром, полейте лимонной кислотой по вкусу. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте кружочками моркови и ломтиками яблок.

Салаты из капусты

Салат «Пхали» из белокочанной капусты (грузинское национальное блюдо)

1 средний вилок белокочанной капусты, 1 большая луковица, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 столовые ложки лимонного или гранатового сока, 1 пучок зелени петрушки, 1/2 чайной ложки аджики, соль.

Капусту разрежьте на несколько частей, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, дав воде стечь. Затем пропустите ее через мясорубку. Лук мелко нарубите, зелень мелко нарежьте. Орехи измельчите в ступке или нарежьте ножом. Все перемешайте и добавьте аджику и сок. Готовый салат выложите на салатницу. Перед подачей на стол украсьте салат веточками петрушки и гранатовыми зернами.

Салат из белокочанной капусты с куриным мясом

300 г свежей капусты, 200 г отварного куриного мяса, 2 средних яблока, 1 небольшой корень сельдерея, 1 небольшая морковь, 3 столовые ложки зеленого горошка, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка хрена, 1 чайная ложка уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, соль, сахар, несколько веточек зелени для украшения.

Капусту нашинкуйте. Яблоки очистите от кожуры, вырежьте сердцевину и нарежьте мякоть кубиками. Сельдерей мелко нарежьте или натрите на крупной терке. Мясо нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Все смешайте, добавьте хрен, консервированный зеленый горошек, уксус, растительное масло, соль, сахар, хорошо перемешайте до получения однородной массы и выложите горкой в салатницу. Готовый салат полейте сметаной и украсьте веточками зелени и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

400 г капусты, 100 г чернослива, 1 небольшая морковь, сок 1 лимона, сахар.

Свежую капусту нарежьте соломкой, посыпьте сахаром и перетрите руками до появления сока. Капусту откиньте на дуршлаг, дав соку стечь. Заранее замочите чернослив, а когда он набухнет, нарежьте кусочками. Натрите на крупной терке свежую морковь. Все овощи соедините, перемешайте и добавьте лимонный сок. Выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте черносливом и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты и моркови

1 небольшой вилок белокочанной капусты, 1 морковь, 1 небольшое яблоко, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые

ложки майонеза, зелень, соль.

Нашинкуйте капусту, посолите и перетрите руками до выделения сока. Очистите яблоко от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите его на крупной терке. Очистите морковь и натрите ее на терке или мелко нарежьте. Лук мелко нарубите. Заправьте сметаной и майонезом. Зелень мелко нарубите. Выложите готовый салат в глубокую салатницу и посыпьте зеленью перед подачей на стол.

Салат из белокочанной капусты с хреном

1 небольшой вилок белокочанной капусты, 1 морковь, 1 средняя свекла, 1 столовая ложка натертого хрена, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки майонеза, зелень, соль.

Нашинкуйте капусту, добавьте соль и перетрите руками до выделения сока. Отварите свеклу, очистите ее и натрите на крупной терке. Очистите морковь и натрите ее на терке или мелко нарежьте. Заправьте сметаной и майонезом, добавьте натертый хрен. Зелень мелко нарубите. Выложите готовый салат в глубокую салатницу и посыпьте зеленью перед подачей на стол.

Салат из белокочанной капусты с огурцом

1/2 вилка белокочанной капусты средней величины, 1 огурец, 1 средний корень сельдерея, 5 штук редиса, 1 небольшое яблоко, 3 – 4 стрелки зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1/2 банки майонеза, соль, сахар по вкусу.

Нашинкуйте капусту, соломкой нарежьте огурец, на крупной терке натрите корень сельдерея, чеснок и редис, мелко нарубите зеленый лук. Очистите от кожуры яблоки и вырежьте сердцевину. Нарежьте их дольками и добавьте к остальным продуктам. Все перемешайте, посолите и добавьте сахар. Заправьте майонезом. Выложите в салатницу горкой и украсьте дольками яблок и кружочками огурца.

Салат из белокочанной капусты с черносливом

1/2 среднего вилка белокочанной капусты, 1 стакан чернослива, 1 небольшая морковь, сок 1/2 лимона, соль, сахар.

Капусту нашинкуйте, добавьте соль и сахар и перетрите руками. Выделившийся сок отожмите. Замочите чернослив и нарежьте мякоть небольшими кусочками. Очистите морковь и натрите ее на крупной терке. Все соедините и перемешайте. Добавьте лимонный сок, снова перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте дольками чернослива и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты и свеклы

1/2 вилка капусты средней величины или 200 г квашеной капусты, 1 небольшая свекла, сок 1/2 лимона, соль, сахар, растительное масло по вкусу, веточки зелени.

Капусту нашинкуйте, добавьте соль и перетрите. Свеклу сварите или испеките до готовности, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Все перемешайте, добавьте лимонный сок и сахар. Заправьте салат растительным маслом и выложите в глубокую салатницу. Украсьте зеленью.

Салат из белокочанной капусты и огурцов

400 г свежей капусты, 200 г свежих огурцов, зеленый лук, майонез, сметана или растительное масло, соль по вкусу, зелень.

Капусту нашинкуйте, огурцы нарежьте тонкими кружочками или кубиками, посолите, заправьте сметаной, майонезом или растительным маслом. Мелко нарубите зелень и зеленый лук. Выложите в салатницу и посыпьте зеленью.

Салат из белокочанной капусты

1 небольшой вилок белокочанной капусты, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки майонеза, зелень, соль.

Капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками, чтобы выделился сок. Заправьте сметаной и майонезом. Зелень мелко нарубите. Выложите готовый салат в глубокую салатницу и украсьте зеленью перед подачей на стол.

Салат из белокочанной капусты с вишнями и сливами

1/2 вилка белокочанной капусты средней величины, 2 – 3 небольших яблока, 3 – 4 сливы, 5 – 6 вишен, сок 1/2 лимона, растительное масло, сахар по вкусу.

Нашинкуйте капусту, очистите от кожуры яблоки и вырежьте сердцевину. Натрите их на крупной терке. Нарежьте сливы и добавьте вишни. Все перемешайте, посыпьте сахаром, добавьте сок лимона и заправьте растительным маслом. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте вишнями и дольками яблок.

Салат «Зимний» из белокочанной капусты

1/2 вилка белокочанной капусты, 4 клубня картофеля, 2 небольшие луковицы, 2 зубчика чеснока, 5 – 6 средних по величине соленых грибов, растительное масло, несколько ягод клюквы, соль.

Нашинкуйте капусту и перетрите ее с солью. Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, остудите и очистите от кожуры. Нарежьте его кубиками. Та к же нарубите лук. Пропустите через пресс чеснок. Добавьте ко всему мелко нарезанные грибы, перемешайте и полейте растительным маслом. Выложите салат горкой в салатницу и украсьте ягодами клюквы.

Салат из белокочанной капусты со сливками

1 небольшой вилок белокочанной капусты, 2 кислых яблока, 1 луковица, 3 яйца, 2 чайные ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка готовой горчицы, 100 г сливок, зелень петрушки, лимонный сок или столовый уксус, соль.

Капусту нашинкуйте, добавьте соль и перетрите руками,

чтобы она дала сок. Сварите вкрутую яйца, остудите их, очистите от скорлупы, отделите желтки и разотрите их. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Лук нашинкуйте. Яблоки и лук добавьте в миску с капустой. В желтки добавьте соль, сахар, горчицу и растительное масло. Хорошо размешайте, влейте лимонный сок и взбитые сливки. Этим соусом залейте салат. Яичные белки и зелень мелко нарубите. Посыпьте ими выложенный в салатницу салат и подайте на стол.

Салат из белокочанной капусты с апельсином

1/2 вилка капусты, 1 апельсин, 1 небольшое кислое яблоко, сок 1 лимона, 1/2 банки майонеза, соль.

Капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками до выделения сока. Добавьте лимонный сок и поставьте в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась лимонным соком. Яблоко очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на терке. Апельсин очистите от кожуры, разделите на дольки и нарежьте кусочками. Все перемешайте, заправьте майонезом и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте кружочками апельсина и дольками яблока.

Салат из белокочанной капусты с яблоками

1 небольшой вилок белокочанной капусты, 4 – 5 яблок, 100 г сметаны, соль, 2 – 3 веточки зелени.

Капусту нашинкуйте и перетрите с солью, чтобы выделился сок. Очистите яблоки от кожицы и вырежьте сердцевину. Нарежьте их небольшими кубиками. Все перемешайте и заправьте сметаной. Выложите в салатницу горкой и украсьте дольками яблок и зеленью.

Салат из белокочанной капусты с помидорами

1/2 небольшого вилка белокочанной капусты, 3 некрупных помидора, 1 стебель лука-порея, 1 стебель сельдерея, сок 1 лимона, растительное масло, соль, зелень.

Капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками до выделения сока. Помидоры нарежьте ломтиками или кружочками. Колечками – лук-порей и сельдерей. Все смешайте, добавьте лимонный сок, растительное масло и соль. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и дольками лимона.

Салат «Великолепный» из белокочанной капусты

1/2 небольшого вилка белокочанной капусты, сок 1/2 лимона, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка соли, 1 столовая ложка растительного масла.

Нашинкуйте тонко капусту, добавьте соль и перетрите руками до выделения сока. Образовавшийся сок слейте и

добавьте в капусту лимонный сок и сахар. Оставьте на 30 минут пропитываться и заправьте растительным маслом. Выложите в глубокую салатницу и подайте на стол.

Салат из белокочанной капусты с перцем

1/2 вилка капусты, 2 – 3 красных болгарских перца, 1 большой желтый болгарский перец, 3 – 4 стрелки зеленого лука, 1 среднее по величине яблоко, 1/2 стакана растительного масла, соль, зелень.

Капусту нашинкуйте, выложите в кастрюлю с водой и варите, постоянно помешивая, до мягкости. Готовую капусту откиньте на сито или дуршлаг, остудите и выложите в глубокую миску. Перцы вымойте, разрежьте пополам и удалите сердцевины. Нарежьте мякоть соломкой или кубиками. Лук мелко нарубите. Яблоко очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите на мякоть крупной терке. Зелень нашинкуйте. Все перемешайте, добавьте растительное масло, перемешайте и выложите в салатницу. Готовый салат перед подачей на стол украсьте веточками зелени, кубиками перца и дольками яблока.

Салат из белокочанной капусты с клюквой

1/2 небольшого вилка белокочанной капусты, 1/2 стакана ягод клюквы, 1 сладкое яблоко, 1/2 стакана растительного масла.

Капусту нашинкуйте и без добавления соли перетрите руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко очистите от кожуры, вырежьте сердцевину и измельчите. Все перемешайте, добавьте клюкву и заправьте растительным маслом. Готовый салат выложите в глубокую салатницу. Перед подачей на стол украсьте ягодами клюквы и дольками яблока.

Салат «Диана» из белокочанной капусты

1/2 среднего по размеру вилка белокочанной капусты, 1 столовая ложка клюквенного сока, 1 столовая ложка сока черной смородины, соль, сахар, 1 столовая ложка растительного масла.

Нашинкованную капусту уложите в кастрюлю. Добавьте соль и ягодные соки. Все перемешайте и поставьте на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревайте до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все охладите, добавьте сахар и растительное масло, перемешайте и выложите в салатницу.

Салат из белокочанной капусты с медом

1/2 среднего по размеру вилка белокочанной капусты, 2 столовые ложки сока ревеня, 1 чайная ложка меда, соль, сок 1 помидора, 1 столовая ложка растительного масла.

Нашинкуйте капусту и уложите в кастрюлю. Добавьте соль и томатный сок. Все перемешайте и поставьте на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревайте до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все остудите, добавьте мед, сок ревеня и растительное масло, перемешайте и выложите в салатницу.

Салат из брюссельской капусты и редиса

500 г брюссельской капусты, пучок редиса, 2 помидора, 1 банка майонеза, листья салата, соль, сахар.

Листья салата хорошо промойте, просушите и выложите на дно блюда. Капусту промойте, отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и выложите на салат. Залейте все майонезом. Нарежьте кружочками редис и помидоры, салат – соломкой. Украсьте ими капусту и подайте на стол.

Салат из брюссельской капусты с перцем

300 г брюссельской капусты, 5 стрелок зеленого лука, 1 большой красный болгарский перец, 2 средних по величине помидора, 1/2 банки майонеза, сок 1 лимона, соль, зелень, листья салата.

Капусту промойте и нашинкуйте. Лук нарежьте небольшими колечками. Перец разрежьте пополам, удалите сердцевину, мякоть нарежьте на кубики. Помидор вымойте и нарежьте на ломтики. Все перемешайте, добавьте майонез, посолите, перемешайте и поставьте на 1 час в холодильник. Перед подачей на стол промойте листья салата, выложите их на дно широкого блюда, а сверху – овощную массу. Украсьте веточками зелени и кубиками перца.

Салат из морской капусты с яблоком

1 небольшая морковь, 1 крупное яблоко, 1 банка морской капусты, 1 соленый огурец, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки, соль и перец на кончике ножа.

Вымойте и отварите в подсоленной воде морковь, остудите ее и нарежьте небольшими кубиками. Очистите от кожицы яблоко и вырежьте сердцевину. Нарежьте яблоко на такие же кубики и сразу добавьте к нему морскую капусту, которая не позволит кусочкам яблока потемнеть. Кубиками нарежьте соленый огурец и мелко нарубите зелень петрушки. Поперчите, посолите и добавьте майонез. Все перемешайте и горкой выложите в салатницу. Украсьте дольками яблок и кружочками огурцов.

Салат из морской капусты с рыбой

400 г морской рыбы, 1 банка консервированной морской капусты, 3 яйца, 1 луковица, 1 банка майонеза, веточки зелени.

Почистите и сварите в подсоленной воде рыбу, остудите ее, разделайте и нарежьте небольшими кусочками. Сварите вкрутую яйца, остудите их и мелко нарубите. Выложите к ним морскую капусту. Нашинкуйте лук. Все перемешайте и заправьте майонезом. Выложите в салатницу горкой и украсьте веточками зелени и кружочками яиц.

Салат из морской капусты с соленым огурцом

1 банка консервированной морской капусты, 2 соленых огурца, 1 средняя по величине морковь, 1 луковица, 1 яйцо, 3 столовые

ложки растительного масла, 1 чайная ложка яблочного уксуса, зелень, соль.

Вымойте морковь, отварите в подсоленной воде, остудите и очистите. Нарежьте ее соломкой. Так же нарежьте огурцы. Мелко нарубите лук. Сварите вкрутую яйцо и измельчите его. Все перемешайте и посолите. Заправьте маринадом, для которого смешайте растительное масло и уксус. Выложите в салатницу горкой и украсьте зеленью.

Салат из кольраби

400 г кольраби, 1 небольшая луковица, растительное масло, 2 столовые ложки майонеза, соль, зелень.

Кольраби очистите и нарежьте тонкой соломкой. Лук мелко нарубите. Все смешайте и заправьте растительным маслом. Поставьте на небольшой огонь и немного обжарьте. Затем быстро охладите, посолите, добавьте майонез, перемешайте. Выложите в салатницу горкой и перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Салат из кольраби с перцем

3 – 4 небольшие кольраби, 2 – 3 красных болгарских перца, 1 луковица, 3 – 4 помидора, 1/2 банки майонеза, несколько листочков зеленого салата, зелень по вкусу.

Кольраби очистите от листьев и отварите в подсоленной воде до готовности. Затем остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Перец разрежьте пополам, удалите семена, а мякоть нарежьте кубиками. Помидоры вымойте и нарежьте кружочками или ломтиками. Лук мелко нарубите. Все смешайте в большой миске, заправьте майонезом. Промойте листья салата, просушите их и положите на широкое блюдо. Сверху выложите салат. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени и дольками помидоров.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

1 небольшой вилок краснокочанной капусты, сок 1 лимона или 2 столовые ложки уксуса, 2 яблока, растительное масло или майонез, соль, сахар.

Капусту нашинкуйте и уложите в кастрюлю. Очистите от кожицы яблоки, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на мелкой терке. В закипевшую воду добавьте сок лимона или уксус и посолите. Этим раствором залейте капусту и хорошо перемешайте. Дайте немного настояться, а затем откиньте на дуршлаг. Снова посолите, добавьте сахар по вкусу и заправьте растительным маслом или майонезом. Выложите в салатницу и украсьте дольками яблок и кружочками лимона.

Салат из краснокочанной капусты с картофелем

1 небольшой вилок краснокочанной капусты, 4 – 5 небольших клубней картофеля, 1 столовая ложка уксуса, растительное

масло, 1 луковица, 1 соленый огурец, сок 1 лимона, соль, зелень.

Капусту нашинкуйте, залейте кипятком и через 15 минут откиньте на дуршлаг. Слегка посолите, сбрызните лимонным соком и полейте растительным маслом. Отваренный картофель очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками, посолите и заправьте растительным маслом. Мелко нарубите лук и кубиками нарежьте огурец. Картофель смешайте с луком и огурцом. Выложите на широкое блюдо в таком порядке: в центре расположите капусту, а по краям – картофель. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

1 небольшой вилок свежей краснокочанной капусты, лимонный или клюквенный сок, растительное масло, соль, сахар.

Нашинкуйте капусту. В кастрюлю налейте немного горячей воды, добавьте соль, сахар и выложите капусту. Кастрюлю накройте крышкой и тушите капусту до тех пор, пока она не станет мягкой. Готовую капусту откиньте на сито или дуршлаг, остудите и выложите горкой в салатницу. Полейте ее лимонным или клюквенным соком и заправьте растительным маслом. Через час салат можно подавать на стол.

Салат «Надежда»

500 г краснокочанной капусты, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль по вкусу, несколько веточек зелени.

Капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками до выделения сока. Смешайте растительное масло и уксус и заправьте этим соусом салат. Выложите в салатницу и украсьте веточками зелени.

Салат из краснокочанной капусты с сельдереем

1/4 вилка краснокочанной капусты, 1 небольшой корень сельдерея, 1 среднее по размеру яблоко, 1 небольшая луковица, 1 небольшой соленый огурец, 1/2 банки майонеза, соль, веточки зелени.

Капусту мелко нарежьте, добавьте немного соли и перетрите руками до выделения сока. Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке. Яблоко очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, сразу же смешайте его с капустой и сельдереем. Лук мелко нарубите и добавьте в овощную смесь. Огурец нарежьте небольшими кубиками и соедините с капустой. Все перемешайте, заправьте майонезом и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте дольками яблока, огуречной соломкой и веточками зелени.

Салат из краснокочанной капусты с сельдереем и яблоками

1/4 вилка краснокочанной капусты, 1 большой корень сельдерея, 3 кислых яблока, растительное масло, соль, зелень.

Капусту нашинкуйте, добавьте немного соли и перетрите руками до выделения сока. Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на терке. Сразу же добавьте получившуюся массу в капусту. Все продукты перемешайте, посолите, заправьте растительным маслом и горкой выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени и дольками яблока.

Салат из краснокочанной капусты с огурцами

1 небольшой вилок краснокочанной капусты, 3 соленых огурца, 1/2 стакана сметаны, соль, зелень.

Капусту мелко нашинкуйте, добавьте соль и перетрите руками до выделения сока. Огурцы мелко порежьте и добавьте в капусту. Все перемешайте, заправьте сметаной и готовый салат выложите в глубокую салатницу. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени и кружочками огурца.

Салат из квашеной капусты с яблоками

500 г квашеной капусты, 2 – 3 сладких яблока, 1 средняя луковица, 1 средняя морковь, растительное масло или майонез, соль, сахар по вкусу.

Очистите яблоки от кожицы, вырежьте сердцевину и мелко нарежьте их. Так же мелко порубите лук. Очистите и натрите на крупной терке морковь. Все перемешайте, добавьте сахар, заправьте растительным маслом или майонезом. Выложите в глубокую салатницу и украсьте дольками яблока и кружочками моркови.

Салат из квашеной капусты с редькой и морковью

1 небольшая редька, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, соль, сахар, зелень.

Редьку и морковь очистите и натрите на крупной терке, лук мелко нарубите и добавьте капусту. Все посолите, перемешайте с растительным маслом и сахаром. Готовый салат выложите в глубокую салатницу и подайте на стол, украсив веточками зелени.

Салат из квашеной капусты с ветчиной и орехами

400 г квашеной капусты, 2 кислых яблока, 200 г ветчины, 1 стакан жирной сметаны, 6 веточек петрушки, 2 столовые ложки измельченных орехов фундука, 1 стручок болгарского перца, зеленые листья салата, соль, сахар.

Квашеную капусту откиньте на дуршлаг, чтобы сок стек, затем переложите в глубокую миску. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и нарежьте мякоть тонкими дольками или

большими кубиками. Для того чтобы яблоки не потемнели, сразу смешайте их с капустой. Ветчину нарежьте соломкой и добавьте к капусте. Перец вымойте, разрежьте на две половины, удалите сердцевину с семенами и нарежьте мякоть тонкой соломкой. Петрушку нарубите, добавьте орехи, влейте сметану и хорошо перемешайте до образования однородной массы. Посолите и добавьте сахар по вкусу. На широкое блюдо выложите листья салата, а на них – овощную смесь. Перед подачей на стол украсьте веточками петрушки.

Салат из квашеной капусты с абрикосами

200 г квашеной капусты, 1 стакан очищенных от косточек абрикосов, 2 столовые ложки кислого сока, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана взбитых сливок, соль, перец, тмин.

Капусту слегка промойте под струей воды и отожмите. Выложите в миску и добавьте абрикосы. Влейте сок, взбитые сливки, майонез, посолите, поперчите, посыпьте тмином. Все перемешайте, выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и половинками абрикосов.

Салат из квашеной капусты с финиками и изюмом

300 г квашеной капусты, 1 стакан фиников, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар, зелень.

Отожмите сок из квашеной капусты и выложите ее в глубокую миску. Финики нарежьте небольшими кусочками. Изюм промойте, немного распарьте и соедините с капустой. Все перемешайте, заправьте сметаной, солью, сахаром и выложите в салатницу горкой. На некоторое время поставьте в холодильник. Перед подачей на стол украсьте изюмом, финиками и зеленью.

Салат из савойской капусты

1/2 небольшого кочана савойской капусты, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 небольших яблока, 1 столовая ложка натертого хрена, 1/2 стакана растительного масла, соль.

Капусту промойте, нашинкуйте, перетрите руками до выделения сока. Лук мелко нарубите. Чеснок пропустите через пресс. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Все смешайте в одной миске, добавьте хрен, влейте растительное масло и перемешайте. На блюдо выложите листья капусты, а на них – салат. Перед подачей на стол украсьте дольками яблок и зеленью.

Салат из цветной капусты

400 г цветной капусты, сок 1 лимона, растительное масло, зелень.

Капусту разделите на кочешки, вымойте и опустите в холодную воду, затем в течение 10 – 15 минут варите в подсоленной воде. Капусту оставьте остывать в этом отваре,

после откиньте на сито или дуршлаг и выложите в тарелку. Добавьте лимонный сок и заправьте растительным маслом. Все перемешайте, посолите, выложите в салатницу и сверху посыпьте зеленью.

Салат из цветной капусты и яиц

5 яиц, 1 кочан цветной капусты, 2 – 3 моркови, 1 стакан горошка, 1 пучок редиса, 1 огурец, листья зеленого салата, 1 стакан сметаны.

Цветную капусту, морковь и зеленый горошек отварите и мелко нарежьте. Добавьте нарезанные ломтиками огурцы и редис. Дно салатницы выложи-108

те листьями зеленого салата, на них положите предварительно перемешанные цветную капусту, морковь, огурец, горох и редис. Затем залейте все сметаной, сверху поместите половинки яиц и украсьте овощами.

Салат из цветной капусты

300 г цветной капусты, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 небольшая луковица, 5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, соль, сахар, зелень.

Капусту разделите на кочешки, вымойте. Затем приготовьте маринад. Для этого в литре воды разведите уксус, добавьте растительное масло, мелко нарубленный лук, перец, лавровый лист, сахар и соль. Доведите маринад до кипения, выложите в него капусту и сразу же выключите огонь. Оставьте настояться, затем откиньте капусту на дуршлаг, горкой выложите в салатницу и посыпьте сверху зеленью.

Салат «Лето»

300 г цветной капусты, 5 – 7 стручков фасоли, 2 – 3 свежих огурца, 1 морковь, 1 сладкий болгарский перец, 1 луковица, несколько листьев зеленого салата, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, соль, молотый красный перец, веточки зелени.

Разделите цветную капусту на кочешки, хорошо промойте их и отварите в течение 15 минут в подсоленной воде. Со стручков фасоли снимите пленку и удалите прожилки. Как и цветную капусту, отварите стручки в соленой воде. Капусту и стручки откиньте на дуршлаг и дайте остыть. Морковь вымойте, очистите и мелко нарежьте соломкой. Перец очистите от сердцевины и нарежьте небольшими кубиками. Огурцы – кружочками, лук мелко нарубите. Соедините все составляющие в одной тарелке, посолите и заправьте приготовленным соусом. Для него смешайте растительное масло, горчицу, сахар и молотый красный перец. Перед подачей на стол разложите на широком блюде промытые листья зеленого салата, сверху на них выложите готовую

овощную смесь и украсьте веточками петрушки и укропа.

Салат из цветной капусты с кресс-салатом

3 небольших кочана цветной капусты, 2 помидора, 3 штуки редиса, листья кресс-салата, 1/2 стакана нежирного молока, 1 банка майонеза, соль.

Цветную капусту промойте, разделите на кочешки и варите в течение 10 – 15 минут в подсоленной воде, смешанной с молоком. Готовую капусту откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и остудите. Листья салата промойте, просушите и застелите ими дно широкого блюда. Капусту выложите на листья салата, залейте майонезом. Нарежьте кружочками помидоры и редис. Украсьте ими салат и подайте на стол.

Салат из цветной капусты с перцем

300 г цветной капусты, 100 г листьев зеленого салата, 3 яйца, 1 помидор, 1 столовая ложка майонеза, 1/2 стакана сметаны, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, соль, молотый черный и красный перец.

Капусту разделите на небольшие кочешки, хорошо их промойте и варите в течение 15 минут в подсоленной воде. Сварите вкрутую яйца и разрежьте их на 4 части. Промойте листья салата и нарежьте их полосками. Помидор нарежьте на кружочками. Готовую капусту отбросьте на дуршлаг, дайте воде стечь и выложите на блюдо. Сверху посыпьте полосками салата, уложите нарезанные яйца и кружочки помидора. Залейте все это приготовленным заранее соусом. Для соуса смешайте сметану, майонез, горчицу и перец.

Салат из цветной капусты с редисом

1 небольшой кочан цветной капусты, 1 луковица, 5 небольших головок редиса, 1 соленый огурец, 1/2 банки майонеза, петрушка и укроп, соль.

Капусту промойте, разделите на мелкие кочешки. Лук мелко порубите. Огурец и редис нарежьте кружочками. Зелень нашинкуйте. Все смешайте, посолите и заправьте майонезом. Выложите в глубокую салатницу и украсьте веточками зелени, кружочками редиса и огурца.

Салат из цветной капусты с морковью

1 небольшой кочан цветной капусты, 3 моркови, 1 большой свежий огурец, 1 средняя по размеру луковица, 1 помидор, 2 – 3 штуки редиса, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки и укропа, соль.

Капусту промойте, разделите на небольшие кочешки и натрите их на крупной терке или мелко нарежьте. Лук мелко нашинкуйте. Морковь помойте, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Огурец и редис нарежьте кружочками, помидоры – дольками. Зелень мелко нарубите. Все выложите в глубокую

тарелку, перемешайте, посолите, заправьте майонезом. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте кружочками редиса и веточками зелени.

Салат из цветной капусты с курицей

800 г цветной капусты, 300 г отварного или жареного мяса курицы, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 2 небольшие моркови, 1 банка майонеза, зелень укропа или петрушки, соль.

Капусту промойте, разделите на кочешки и варите в течение 15 минут в подсоленной воде. Готовую капусту откиньте на дуршлаг, дав воде стечь. Куриное мясо нарежьте кубиками. Отварите морковь, остудите ее, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Все смешайте, добавьте зеленый горошек, посолите и заправьте майонезом. Готовый салат выложите в глубокую салатницу и перед подачей на стол украсьте кочешками цветной капусты, ломтиками моркови, зеленым горошком и листиками зелени.

Салаты ассорти

Салат «Весна»

3 – 4 свежих огурца, 2 пучка редиса, 1 пучок зеленого лука, 1/2 банки майонеза, сметана, соль, перец по вкусу, несколько веточек зелени.

Редис и огурцы очистите, нарежьте соломкой, добавьте нашинкованный зеленый лук. Затем все перемешайте, посыпьте солью, черным молотым перцем, заправьте майонезом, смешанным со сметаной. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте веточками зелени.

Салат «Летний»

5 помидоров, 5 свежих огурцов, 1 – 2 кочешка зеленого салата, 2 стручка сладкого перца, 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки лимонного сока, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки и укропа, соль и перец.

Помидоры вымойте, нарежьте тонкими ломтиками и выложите по краю салатницы. Свежие огурцы очистите от кожицы, разрежьте вдоль, посолите и оставьте на 10 – 15 минут. Затем нарежьте их небольшими ломтиками и выложите в салатницу рядом с помидорами. В центре поместите нарезанные листья зеленого салата и тонко наструганные стручки сладкого перца. Для приготовления заправки смешайте растительное масло, перец, растертый с солью чеснок и лимонный сок. Затем салат полейте заправкой, посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Салат из овощей с яйцом и рисом

2 помидора, 2 свежих огурца, 2 столовые ложки риса, 1/3 стакана консервированного зеленого горошка, 3 яйца, 2 – 3 луковицы, листья зеленого салата, 5 столовых ложек майонеза, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Рис сварите и остудите. Огурцы, помидоры и вареные яйца нарежьте кружочками, затем их разрежьте пополам. Листья зеленого салата нарежьте соломкой, зеленый лук нашинкуйте. Все перемешайте, добавьте вареный рис, зеленый горошек, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Салат заправьте майонезом, солью и еще раз перемешайте. Затем выложите в салатницу, украсьте листьями зеленого салата, ломтиками помидоров и огурцов, дольками сваренных вкрутую яиц и нашинкованный зеленью.

Салат «Фантазия»

2 клубня картофеля, 1 морковь, сельдерей, петрушка, 1/2 стакана фасоли, 2 соленых огурца, 2 яблока, 2 яйца, маринованный виноград, 1 банка майонеза, соль, сахар, перец и зелень по вкусу.

Отварите фасоль, петрушку, морковь, сельдерей, картофель и яйца, мелко их нарежьте, добавьте очищенные и нарезанные дольками яблоки, огурцы, нарезанные соломкой, все перемешайте. Заправьте половиной майонеза, добавьте маринованный виноград, посыпьте солью, перцем, сахаром по вкусу. Готовый салат выложите в салатницу, заправьте оставшимся майонезом и украсьте дольками яиц, огурца и листьями зеленого салата.

Салат из овощей с рисом

1/3 кочана капусты, 1 – 2 моркови, 1/2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана риса, 3 столовые ложки майонеза, зелень, соль.

Капусту нашинкуйте, положите в кастрюлю, посолите, добавьте уксус и нагревайте, помешивая, пока она не осядет. Морковь и зеленый лук измельчите, добавьте охлажденную капусту, сахар, отваренный рис, все перемешайте. Салат залейте майонезом, выложите в салатницу и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат овощной

2 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1/4 вилка капусты, 1/3 стакана зеленого горошка, огурец, помидор, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Для заправки: 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки горчицы, 2 столовые ложки уксуса, перец, соль.

Свеклу и картофель отварите, охладите, очистите и нарежьте кубиками, так же нарежьте свежие огурцы и морковь, добавьте дольки помидоров и нашинкованную капусту. Затем все перемешайте, добавьте зеленый горошек. Готовый салат выложите в салатницу и полейте заправкой. Салатную заправку можно приготовить следующим образом: сахар разотрите с растительным маслом, добавьте горчицу, молотый перец, соль, уксус и все перемешайте.

Салат из овощей с яблоками

2 – 3 яблока, 2 – 3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка зеленого лука, свекла, 3 столовые ложки уксуса, зелень петрушки, соль по вкусу.

Картофель и свеклу отварите, остудите, очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Добавьте очищенные, мелко нарезанные огурцы и нашинкованный лук. Яблоки очистите, нарежьте тонкими ломтиками и смешайте с остальными продуктами. Затем все перемешайте, посолите, заправьте растительным маслом с уксусом и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат «Весенний»

2 – 3 моркови, 1 репа, 1 огурец, шпинат, 1 пучок зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки, соль, сахар по вкусу, лимонный сок.

Морковь и репу очистите и натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанные листья шпината, тонкие ломтики огурца, нашинкованный зеленый лук. Затем все перемешайте, посыпьте солью, сахаром по вкусу, полейте лимонным соком и заправьте сметаной. Перед подачей на стол украсьте салат зеленью петрушки.

Салат «Зимний»

3 – 4 моркови, 3 – 4 соленых огурца, зелень петрушки, соль, 1 лимон, растительное масло, сыр.

Морковь нарежьте тонкими кружочками, добавьте нашинкованную петрушку и потушите до готовности, затем смешайте с нарезанными кружкам огурцами. Выложите в салатницу, посыпьте натертым сыром, мелко нарезанной зеленью петрушки, сбрызните лимонным соком и залейте растительным маслом.

Салат из овощей с лимоном

2 моркови, 2 корня петрушки, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 2 яйца, 2 столовые ложки майонеза, сок 1 лимона, 100 г сыра, сахар, соль, перец по вкусу, 1 чайная ложка горчицы, 1 луковица, зелень петрушки и укропа.

Овощи и яйца отварите и нарежьте мелкими кубиками. Добавьте нарезанные соломкой очищенный соленый огурец, репчатый лук, сладкий стручковый перец. Затем все перемешайте, посыпьте натертым сыром, солью, сахаром. Салат заправьте майонезом, горчицей, лимонным соком, выложите в салатницу и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из овощей с фруктами

2 моркови, 1/4 кочана капусты, 1 корень сельдерея, 3 огурца, 1 пучок зеленого лука, 1 яблоко, 1/2 лимона, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки майонеза, сахар и соль, несколько веточек зелени.

Нарежьте мелкой соломкой капусту, морковь и огурцы. Добавьте нашинкованные зеленый лук, чеснок и очищенный корень сельдерея. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими дольками. Затем все перемешайте, посыпьте солью, сахаром и полейте лимонным соком. Салат заправьте майонезом, смешанным со сметаной, выложите в салатницу и украсьте дольками яблок и зеленью.

Салат «Витаминный»

2 моркови, 2 огурца, 1 яблоко, 2 помидора, листья зеленого салата, 1/2 стакана сметаны, сок 1/2 лимона, 1 чайная ложка

сахара, соль по вкусу.

Огурцы очистите и нарежьте тонкой соломкой, очищенные морковь и яблоки натрите на крупной терке. Листья зеленого салата разрежьте на 4 части. Затем все перемешайте, посолите, посыпьте сахаром, полейте лимонным соком и заправьте сметаной. Салат украсьте нарезанными тонкими ломтиками помидорами.

Салат «Здоровье»

2 свежих огурца, 1/3 кочана капусты, 2 – 3 моркови, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 чайные ложки сахара, лимонная кислота, соль по вкусу, зелень петрушки.

Капусту нашинкуйте и перетрите с солью, добавьте нарезанные соломкой морковь и огурцы. Все перемешайте, залейте заправкой. Для приготовления заправки сметану разотрите с желтками сваренных вкрутую яиц, лимонной кислотой и сахарным песком. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте яичными белками и зеленью петрушки.

Салат из сырых овощей

3 – 4 моркови, 1 корень сельдерея, 1 пучок редиса, листья зеленого салата, соль, 1 лимон, растительное масло.

Морковь, сельдерей и редис очистите и натрите на крупной терке. Листья салата нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, полейте лимонным соком, посолите и заправьте растительным маслом.

Салат «Мечта»

2 помидора, 1 огурец, 4 – 5 стручков сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками, свежие огурцы – кружочками, стручки сладкого перца – соломкой. Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами, посолите и залейте холодной водой на 10 минут. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанную зелень, посолите по вкусу и заправьте растительным маслом.

Салат овощной с зеленью

4 – 5 клубней картофеля, 1 – 2 огурца, 1 – 2 редьки, 1/2 банки майонеза, 1/2 пучка зеленого лука, листья зеленого салата, зелень петрушки, сахар, уксус, соль по вкусу.

Редьку очистите и нарежьте тонкими ломтиками, картофель отварите, охладите, очистите и нарежьте кружочками, огурцы – соломкой, посолите, посыпьте сахаром и добавьте уксус по вкусу. Затем все перемешайте и заправьте майонезом. Салат можно украсить листьями зеленого салата и мелко нарезанной зеленью.

Салат из капусты «Вдохновение»

1/3 кочана свежей капусты, 3 – 4 клубня картофеля, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана соленых грибов, 2 зубчика чеснока, 5 – 6 столовых ложек растительного масла, мелко нарезанная зелень и соль по вкусу, ягоды клюквы для украшения.

Капусту нашинкуйте и перетрите с солью, вареный картофель и репчатый лук нарежьте кубиками, добавьте мелко нарезанные грибы и измельченный чеснок. Затем все перемешайте, заправьте растительным маслом и украсьте зеленью и клюквой.

Салат «Оливье»

3 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 2 яйца, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1/3 стакана сметаны, 1/3 стакана майонеза, 4 столовые ложки зеленого консервированного горошка.

Картофель, свеклу, морковь и яйца отварите, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Добавьте так же нарезанные репчатый лук и очищенные огурцы. Салат заправьте майонезом, смешанным со сметаной, и украсьте зеленым горошком.

Салаты из соленых и консервированных овощей

Салат из консервированного зеленого горошка

1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 банка консервированных сардин в масле, 200 г сыра, 3 яйца, 1/2 банки майонеза, 1/2 чайной ложки горчицы, красный молотый перец, красный сладкий перец, соль, зелень по вкусу.

Сыр нарежьте небольшими кубиками, яйца сварите вкрутую и нарубите, сардины мелко нарежьте, затем все перемешайте, добавьте зеленый горошек. Салат заправьте майонезом с добавлением горчицы и красного молотого перца, посолите и украсьте зеленью петрушки и полосками красного сладкого перца.

Салат из консервированного горошка с луком

1/2 банки консервированного зеленого горошка, 2 – 3 головки репчатого лука, пучок зеленого лука, 2 – 3 маринованных огурца, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана томатного сока, молотый перец, уксус, соль, сахар по вкусу, 2 – 3 зубчика чеснока.

Репчатый лук нарежьте полукольцами, огурцы – кружочками. Добавьте мелко нарезанный зеленый лук и консервированный горошек. Все перемешайте и заправьте салатной заправкой, приготовленной из растительного масла, уксуса, томатного сока, перца, соли, сахара и измельченного чеснока.

Салат из консервированного зеленого горошка с яблоками

1 стакан консервированного горошка, 2 – 3 яблока, 2 яйца, сельдерей, 1/2 банки майонеза.

Яблоки нарежьте тонкими ломтиками, сельдерей – соломкой, смешайте с зеленым горошком. Салат заправьте майонезом, выложите в салатницу и украсьте дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из консервированной стручковой фасоли

1 банка консервированной фасоли, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, уксус, соль, зелень петрушки и укропа.

Стручки консервированной фасоли мелко нарежьте, добавьте кольца репчатого лука, все перемешайте, посолите, сбрызните уксусом и заправьте растительным маслом. Готовый салат посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из консервированной фасоли со сметаной

1 банка консервированной фасоли, 2 огурца, 3 столовые ложки

сметаны, уксус, соль, зелень.

Стручки консервированной фасоли нашинкуйте, добавьте нарезанные кружочками огурцы, сбрызните уксусом и посолите. Затем все перемешайте, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

Салат из консервированной фасоли с яйцами

1 банка консервированной фасоли, 2 яйца, 2 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, луковица, зелень петрушки.

Нарежьте мелко стручки консервированной фасоли, посыпьте их нашинкованной зеленью и заправьте растительным маслом, смешанным с уксусом. Затем выложите в салатницу, сверху положите кружочки сваренных вкрутую яиц и помидоров, чередуя их. Украсьте кольцами репчатого лука и зеленью петрушки.

Салат из консервированной фасоли с ветчиной

1 банка консервированной фасоли, 200 г ветчины, 2 помидора, 50 г сыра, банка майонеза, зелень петрушки.

Консервированную фасоль нарежьте небольшими кусочками, ветчину – кубиками, добавьте ломтики помидоров и сыр, натертый на крупной терке. Все перемешайте, заправьте майонезом, выложите в салатницу и посыпьте зеленью петрушки.

Салат из консервированной свеклы с сельдью

1 банка консервированной свеклы, сельдь, 1 луковица, 1/2 банки майонеза.

Очищенную сельдь отделите от костей, нашинкуйте и смешайте со свеклой. Добавьте репчатый лук, нарезанный полукольцами. Затем все перемешайте и заправьте майонезом.

Салат из консервированных помидоров

8 – 10 консервированных помидоров, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, маринованный виноград, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Помидоры очистите от кожуры и нарубите небольшими кусочками. Добавьте нарезанный полукольцами репчатый лук, морковь и сельдерей, натертые на крупной терке. Затем все перемешайте, посыпьте сахаром и солью по вкусу, заправьте растительным маслом и выложите в салатницу. Сверху салат можно украсить маринованным виноградом и зеленью петрушки.

Салат из консервированных кабачков

1 банка консервированных кабачков, морковь, головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла.

Консервированные кабачки нарежьте небольшими кубиками, смешайте с нашинкованным репчатым луком. Салат заправьте растительным маслом, смешанным с измельченным чесноком.

Готовый салат выложите в салатницу и украсьте кружочками моркови.

Салат из маринованной свеклы

1 банка консервированной свеклы, 3 яблока, 1/2 стакана сметаны, зелень, соль по вкусу.

Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте кубиками и смешайте со свеклой. Салат посолите, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

Салат из маринованной свеклы с капустой

1 банка консервированной свеклы, 1/3 кочана капусты, 3 столовые ложки растительного масла, сахар, соль, лимонная кислота по вкусу.

Капусту нашинкуйте, перетрите с солью и смешайте со свеклой. Салат посолите, посыпьте сахаром и заправьте растительным маслом и лимонной кислотой.

Салат из свеклы с луком

1 банка консервированной свеклы, 1 корень хрена, 2 яйца, 2 столовые ложки майонеза.

Хрен очистите, натрите на мелкой терке, смешайте с консервированной свеклой. Салат заправьте майонезом, выложите в салатницу и украсьте дольками яиц, сваренных вкрутую.

Салат из маринованной капусты с яблоками

50 г маринованной капусты, 2 соленых огурца, 2 яблока, 1 луковица, 3 столовые ложки майонеза.

Яблоки и соленые огурцы очистите и нарежьте кубиками, смешайте с маринованной капустой и нашинкованным репчатым луком. Затем все перемешайте, заправьте майонезом и украсьте дольками яблок.

Салат из квашеной капусты с маринованным виноградом

200 г квашеной капусты, 1 стакан маринованного винограда, 1/2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, сахар, перец по вкусу.

В квашеную капусту добавьте нарезанный тонкими полукольцами репчатый лук и маринованный виноград. Все перемешайте, посыпьте сахаром, перцем и заправьте растительным маслом. Сверху салат можно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из квашеной капусты с черносливом

200 г квашеной капусты, 2 моркови, 1 яблоко, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана чернослива, мед.

В квашеную капусту добавьте натертые на крупной терке морковь и яблоко. Чернослив замочите в горячей воде на 15 минут, затем мелко нарежьте, предварительно удалив из него

косточки, смешайте с остальными продуктами. Салат заправьте медом и растительным маслом.

Салат из квашеной капусты с морковью и яблоками

1 кг квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 3 яблока, 4 столовые ложки растительного масла, сахар, соль по вкусу, зеленый лук.

Морковь и яблоки очистите, натрите на крупной терке, смешайте с квашеной капустой, луком, нарезанным кружочками, посолите и все перемешайте. Салат заправьте растительным маслом, посыпьте сахаром и мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из квашеной капусты с простоквашей

300 г квашеной капусты, 4 луковицы, 2/3 стакана простокваши, тмин, соль, сахар, молотый красный перец по вкусу.

Квашеную капусту смешайте с репчатым луком, нарезанным мелкими кольцами. Салат посыпьте солью, сахаром, перцем, добавьте тмин и заправьте простоквашей.

Салат из квашеной капусты с редькой

200 г квашеной капусты, 1 редька, 1 луковица, 1/2 стакана растительного масла, сахар, соль по вкусу.

Редьку очистите, натрите на крупной терке, добавьте квашеную капусту, мелко нарезанный репчатый лук, сахар и соль по вкусу. Салат заправьте растительным маслом и украсьте кольцами репчатого лука.

Салат из квашеной капусты со свеклой

100 г квашеной капусты, 1 свекла, 1/3 стакана фасоли, 1 яблоко, хрен, 3 столовые ложки майонеза, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Фасоль замочите на несколько часов, затем отварите в другой воде. Свеклу испеките, охладите, очистите и нарежьте соломкой. Яблоко нарежьте небольшими дольками. Все перемешайте, добавьте квашеную капусту, натертый на мелкой терке хрен, посолите и заправьте майонезом. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из квашеной капусты с абрикосами и лимоном

200 г квашеной капусты, 1 стакан абрикосов, 2 столовые ложки гранатового сока, 1/2 банки майонеза, 1/2 стакана взбитых сливок, 2 ломтика лимона, соль, перец по вкусу.

Абрикосы мелко нарежьте, предварительно удалив из них косточки, смешайте с квашеной капустой, полейте гранатовым соком, посыпьте солью и перцем. Салат заправьте майонезом, смешанным со взбитыми сливками, выложите в салатницу и украсьте ломтиками лимона.

Салат из квашеной капусты с яблоком

300 г капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 3 столовые ложки

сметаны, 1 чайная ложка сахара, зелень сельдерея.

Квашеную капусту мелко нарубите, добавьте натертые на крупной терке морковь и яблоко. Все перемешайте, заправьте сметаной, посыпьте сахаром и нашинкованной зеленью сельдерея.

Салат из квашеной капусты со свекольной ботвой

200 г квашеной капусты, 1 молодая свекла с ботвой, 1 зубчик чеснока, зеленый лук, сахар, 1/2 стакана сметаны.

Ботву молодой свеклы вымойте, нарежьте соломкой, черешки варите несколько минут, охладите и мелко нарежьте. Затем смешайте нашинкованную квашеную капусту, зеленый лук, листья и черешки свеклы. Готовый салат посыпьте сахаром, мелко нарезанным чесноком и заправьте сметаной.

Салат из квашеной капусты с хреном

100 г квашеной капусты, 1 корень хрена, 1 луковица, 1 морковь, 1 огурец, 1/2 банки майонеза.

Морковь очистите и натрите на крупной терке, смешайте с капустой. Затем добавьте огурец, нарезанный кубиками, и нашинкованный лук. Хрен натрите на мелкой терке, смешайте с майонезом и полученной смесью заправьте салат.

Салат из квашеной капусты с морковью

200 г квашеной капусты, 3 моркови, 2 кислых яблока, 4 столовые ложки растительного масла, сахар по вкусу.

Морковь очистите и натрите на крупной терке, яблоки мелко нарежьте, добавьте квашеную капусту и перемешайте. Салат заправьте сахаром и растительным маслом.

Салат из квашеной капусты с тыквой

200 г квашеной капусты, 1/3 тыквы, 2 кислых яблока, 4 столовые ложки майонеза, сахар, соль, зелень петрушки.

Тыкву и яблоки натрите на крупной терке, добавьте квашеную капусту, перемешайте, посолите, посыпьте сахаром и заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из квашеной капусты с солеными огурцами

500 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара.

Соленые огурцы нарежьте соломкой и обжарьте на растительном масле. Затем смешайте их с квашеной капустой и мелко нарезанным репчатым луком. Все перемешайте, посыпьте сахаром и заправьте растительным маслом.

Салат из квашеной капусты

1 кг квашеной капусты, 5 столовых ложек растительного масла, молотый перец по вкусу, немного рассола квашеной капусты.

Квашеную капусту тонко нарежьте, посыпьте перцем и заправьте растительным маслом, смешанным с небольшим количеством рассола квашеной капусты.

Салат из квашеной капусты с горошком

200 г квашеной капусты, 1/2 стакана зеленого горошка, 1 соленый огурец, 2 яйца, 1 столовая ложка сахара, 1/2 банки майонеза.

Квашеную капусту посыпьте сахаром, добавьте нарезанный кубиками соленый огурец, зеленый горошек. Затем все перемешайте, заправьте майонезом и украсьте зеленым горошком и дольками яиц, сваренных вкрутую.

Салат из квашеной капусты с маринованными яблоками

1 кг квашеной капусты, 3 – 4 маринованных яблока, 1 стакан маринованного винограда, 1/2 стакана изюма, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, корица и гвоздика.

Яблоки нарежьте небольшими дольками, изюм распарьте. Затем соедините капусту, нарезанные яблоки, маринованный виноград, изюм, все перемешайте. Салат заправьте растительным маслом, добавьте пряности и сахар по вкусу.

Салат из квашеной капусты с помидорами

200 г квашеной капусты, 4 помидора, зеленый лук, сахар, соль, перец.

Квашеную капусту посыпьте сахаром и выложите в салатницу. Сверху положите помидоры, нарезанные ломтиками, посыпьте солью и перцем. Салат можно украсить измельченным зеленым луком.

Салат из квашеной капусты с изюмом

300 г квашеной капусты, 1/2 стакана изюма, 1 стакан фиников, 1/2 стакана растительного масла, лимонный сок.

Финики мелко нарежьте, добавьте распаренный изюм, квашеную капусту, полейте лимонным соком и заправьте растительным маслом.

Салат из квашеной капусты с морковью

200 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар по вкусу.

Морковь очистите, натрите на крупной терке, смешайте с квашеной капустой. Салат заправьте сметаной, посыпьте солью, сахаром и мелко нарезанным луком.

Салат из квашеной капусты с тмином

100 г квашеной капусты, 1 столовая ложка тмина, 1 столовая ложка растительного масла, 1 маринованный огурец.

Квашеную капусту смешайте с тмином и заправьте растительным маслом. Сверху салат можно украсить ломтиками маринованного огурца.

Салат «Пикантный»

100 г квашеной капусты, 1 яблоко, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 банки майонеза, соль.

Очищенные яблоко и морковь натрите на крупной терке, добавьте квашеную капусту, нашинкованный лук, растертый с солью чеснок. Все перемешайте и заправьте майонезом.

Салат из квашеной капусты с луком-пореем

200 г квашеной капусты, 1 стебель лука-порея, 1/2 стакана сметаны, тмин.

Квашеную капусту смешайте с мелко нарезанным луком-пореем, добавьте тмин, все хорошо перемешайте и заправьте сметаной.

Салат из соленых огурцов и яиц

4 яйца, 2 – 3 соленых огурца, 1 редька, 1 луковица, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

Нарежьте небольшими кружочками сваренные вкрутую яйца и репчатый лук, перемешайте и выложите в салатницу. Затем приготовьте заправку. Для этого смешайте очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками соленые огурцы, майонез, сметану, натертую редьку, соль, сахар. Полученной смесью залейте яйца и поставьте салат на 40 минут в холодильник.

Салат из соленых огурцов с редькой

2 – 3 соленых огурца, 1 – 2 редьки, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Огурцы нарежьте небольшими кубиками, редьку очистите и натрите на крупной терке, посыпьте сахаром. Затем все перемешайте, посолите и заправьте сметаной.

Салат из соленых огурцов с зеленым луком

3 соленых огурца, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, перец по вкусу.

Огурцы очистите от кожицы, нарежьте кубиками, добавьте нашинкованный зеленый лук. Перемешайте, выложите в салатницу, посыпьте перцем и заправьте растительным маслом.

Салат из соленых огурцов с капустой

1 соленый огурец, 1/3 кочана капусты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки огуречного рассола, соль, сахар по вкусу.

Свежую капусту нашинкуйте и посыпьте солью. Добавьте натертый на крупной терке соленый огурец. Затем все перемешайте, заправьте растительным маслом, огуречным рассолом и посыпьте сахаром.

Салат из маринованных огурцов с луком

2 маринованных огурца, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, перец по вкусу.

Маринованные огурцы нарежьте небольшими кубиками, репчатый лук -тонкими полукольцами. Салат заправьте растительным маслом и посыпьте перцем по вкусу.

Салат из соленых огурцов с яйцами

3 – 4 соленых огурца, 3 яйца, 1 луковица, 2 яблока, 2 зубчика чеснока, 4 столовые ложки майонеза, зеленый лук, соль по вкусу.

Соленые огурцы нарежьте небольшими кубиками, добавьте мелко нарубленные вареные яйца, нашинкованный лук и нарезанные ломтиками яблоки. Чеснок разотрите с солью, смешайте с майонезом и полученной смесью заправьте салат. Готовый салат выложите в салатницу, посолите и посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из соленых огурцов со свеклой

3 соленых огурца, 1 свекла, хрен, 1/2 стакана простокваши, зеленый лук, сахар, соль по вкусу.

Соленые огурцы нарубите небольшими кубиками, добавьте нарезанную тонкой соломкой сырую свеклу и хрен, натертый на мелкой терке. Затем все перемешайте, посолите, посыпьте сахаром и заправьте простоквашей. Готовый салат выложите в салатницу и посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из соленых огурцов с чесноком

3 соленых огурца, 2 зубчика чеснока, 3 яблока, 5 столовых ложек растительного масла, соль, перец по вкусу, зелень.

Соленые огурцы и яблоки нарежьте небольшими кубиками, чеснок натрите на мелкой терке, перемешайте, посолите и заправьте растительным маслом. Сверху салат можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из соленых огурцов с перцем

2 сладких перца, 1 огурец, 1 луковица, 3 помидора, 1 яйцо, 4 столовые ложки майонеза.

Огурец и стручки сладкого перца нарежьте соломкой, помидоры – небольшими дольками. Затем все перемешайте, добавьте нашинкованный лук, заправьте майонезом и украсьте дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из соленых огурцов с кабачками

1 соленый огурец, 1 кабачок, 1 яблоко, 1 луковица, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, сахар, соль по вкусу, зелень.

Соленый огурец нарежьте кубиками, кабачок и яблоко очистите и натрите на крупной терке, репчатый лук нашинкуйте. Затем все продукты перемешайте, добавьте измельченную цедру лимона, посыпьте солью и сахаром по вкусу и полейте 1 чайной ложкой лимонного сока. Салат заправьте растительным маслом и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из соленых огурцов с горохом

2 – 3 соленых огурца, 1 стакан гороха, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Горох замочите в холодной воде на 3 – 4 часа, затем отварите и остудите. Соленые огурцы очистите от кожицы, нарежьте небольшими кубиками и соедините с горохом, добавьте нашинкованный лук, все перемешайте. Салат заправьте растительным маслом, посыпьте солью, перцем и мелко нарезанной зеленью.

Салат из соленых огурцов с рыбой

4 больших соленых огурца, 200 г рыбы, 1/2 банки майонеза, горчица, черный молотый перец, маринованный виноград.

Соленые огурцы разрежьте вдоль на две половинки, ложкой осторожно удалите семечки. Рыбу отварите, удалите кости, филе посыпьте перцем, заправьте майонезом и горчицей и хорошо размешайте. Полученным фаршем заполните огурцы, выложите их на блюдо, полейте майонезом и украсьте маринованным виноградом.

Салат из маринованных огурцов с зеленым горошком

2 маринованных огурца, 1/2 стакана зеленого горошка, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 2 столовые ложки томатного сока, зеленый лук, перец, соль по вкусу.

Маринованные огурцы очистите и нарежьте тонкими кружочками, лук – полукольцами, смешайте с зеленым горошком и мелко нарезанным зеленым луком. Затем чеснок разотрите с солью, добавьте уксус, томатный сок, растительное масло, перец, соль, все хорошо размешайте и этой смесью заправьте салат. Готовый салат можно украсить сверху кружочками огурца и зеленым горошком.

Салат из моченых яблок с картофелем

2 моченых яблока, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 3 столовые ложки майонеза, зелень петрушки.

Картофель отварите в кожуре, очистите и нарежьте тонкими ломтиками, добавьте нарезанные кружками моченые яблоки и консервированный горошек. Салат заправьте майонезом и украсьте веточками зелени.

Салат из соленых огурцов с арбузом

2 – 3 соленых огурца, 1 свекла, 2 яйца, 100 г квашеного арбуза, 1 корень сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, 1/3 стакана маринованного винограда, зелень.

Свеклу отварите, остудите, очистите и нарежьте ломтиками.

Огурцы нарежьте кубиками, сельдерей натрите на крупной терке, сваренные вкрутую яйца мелко нарубите. Добавьте квашеный арбуз, нарезанный крупными ломтиками, все хорошо перемешайте. Салат заправьте растительным маслом, украсьте измельченной зеленью и маринованным виноградом.

Салат из маринованного лука

5 головок маринованного лука, 3 яйца, 1 свежий огурец, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки и укропа.

Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите и смешайте с маринованным луком, нарезанным кольцами. Добавьте измельченный свежий огурец, перемешайте и заправьте майонезом. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Глава 3. Грибные салаты

Очень часто для приготовления салатов используются грибы. Они придают салатам особый аромат. И совсем не обязательно покупать грибы на базаре, можно всей семьей съездить в лес, где вы весело проведете время, хорошо отдохнете и заодно соберете грибы и нужные вам травы.

Салат из печеных грибов

500 г грибов, 3 столовые ложки растительного масла, сок 1/2 лимона, зелень, соль, перец.

Грибы очистите, промойте, откиньте на дуршлаг и уложите в кастрюлю шляпками вниз. Каждый слой грибов слегка полейте растительным маслом, посолите и поперчите. Наполненную таким образом кастрюлю поставьте в духовку и запеките грибы до готовности. Печеные грибы выложите на широкое блюдо, полейте их соком из кастрюли, сбрызните лимонным соком и растительным маслом. Зелень мелко нарубите и перед подачей на стол обильно посыпьте ею грибы.

Салат из свежих грибов с зеленью петрушки

500 г свежих грибов, 3 лавровых листа, 5 – 7 горошин черного перца, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана уксуса, 6 зубчиков чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль.

Грибы промойте, очистите, уложите в кастрюлю шляпками вниз и отварите до готовности в подсоленной воде со специями. Затем откиньте грибы на дуршлаг, остудите, нарежьте небольшим ломтиками. Растительное масло смешайте с уксусом, добавьте измельченный чеснок, соль и хорошо перемешайте. Уложите в этот маринад грибы и оставьте на 30 минут. После этого грибы переложите в салатницу и перед подачей на стол посыпьте измельченной зеленью.

Салат из маслят с луком

400 г маслят, несколько стрелок зеленого лука, 1/4 стакана сметаны, сок 1 лимона, соль, зелень петрушки.

Маслята промойте, очистите и отварите в подсоленной воде со специями до готовности. Затем грибы откиньте на дуршлаг, остудите и нарежьте не-130

большими кусочками. Лук мелко нарубите. Грибы перемешайте с луком, выложите в салатницу, сбрызните соком, полейте сметаной и посыпьте измельченной зеленью петрушки.

Салат из свежих грибов с перцем и сельдереем по-армянски

600 г свежих грибов, 100 г свиного сала, 3 зубчика чеснока, 600 г сладкого болгарского перца, 600 г корня сельдерея, 1/2 стакана растительного масла, 3 стакана красного сухого вина, соль, перец.

Грибы промойте, почистите, мелко нарежьте, выложите в глубокую сковороду, полейте растительным маслом и обжарьте на сильном огне. Чеснок измельчите, небольшими кусочками нарежьте сало и добавьте в грибы. Обжаривайте все в течение нескольких минут, а затем влейте вино, дайте ему закипеть, после чего убавьте огонь и накройте сковороду крышкой. Так потомите еще 5 – 10 минут и снимите с огня. Грибы размешайте, посолите и поперчите, затем остудите. Сельдерей очистите от кожицы и нарежьте соломкой. Перцы разрежьте на две части, удалив сердцевину, и нашинкуйте тонкой соломкой. Сельдерей и перец соедините, слегка полейте маслом и выложите в салатницу. Сверху поместите остывшие грибы. Все поставьте в холодильник на нижнюю полку. Перед подачей на стол украсьте перцем.

Салат из свежих грибов

2 кг грибов, 2 большие луковицы, 1/2 стакана уксуса, 1 столовая ложка соли, 1 чайная ложка сахара, 15 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1 звездочка гвоздики, корица.

Грибы промойте, почистите, залейте водой и отварите со специями, затем откиньте на дуршлаг. Лук нарежьте колечками, замочите в уксусе на 30 минут. Выложите грибы в салатницу, полейте уксусом и посыпьте сахаром и луком. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат из свежих грибов с яйцом

300 г свежих грибов, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, молотый черный перец на кончике ножа, соль.

Грибы отварите и нашинкуйте. Лук мелко нарубите. Яйцо сварите вкрутую и измельчите. Все смешайте, посолите, добавьте перец, заправьте растительным маслом, смешанным с уксусом, и снова перемешайте. Выложите в салатницу и украсьте веточками зелени и кружочками лука.

Салат из свежих грибов с сыром

500 г грибов, 1 столовая ложка натертого сыра, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, зелень.

Грибы отварите, а затем выложите на сковороду и обжарьте на сливочном масле до образования золотистой корочки. Готовые грибы остудите, выложите в салатницу и залейте сметаной. Сверху посыпьте натертым сыром и украсьте зеленью.

Салат из грибов с яйцами

10 яиц, 1 луковица, 1/2 стакана сушеных грибов, 1/4 пачки сливочного масла, 1/2 банки майонеза, соль, зелень по вкусу.

Вареные яйца разрежьте вдоль, выньте желтки. Мелко нарежьте лук, посолите и обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. Измельчите отваренные грибы, слегка

обжарьте их, смешайте с луком и размятым желтком. Заполните половинки белков готовым фаршем, полейте майонезом и украсьте зеленью.

Салат из соленых грибов

3 стакана маринованных или соленых грибов, 2 средние по величине луковицы, 2 яйца, 200 г сметаны, несколько стрелок зеленого лука.

Грибы измельчите. Лук нарежьте на колечки. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и мелко нарубите. Все перемешайте, заправьте сметаной и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте зеленым луком и дольками яйца.

Салат из соленых грибов с горошком

400 г соленых грибов, 2 клубня картофеля, 2 средние по величине луковицы, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, соль, несколько веточек зелени.

Отварите картофель, остудите его, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и мелко нарубите. Небольшими кусочками нарежьте грибы. Все смешайте и добавьте зеленый горошек. Посолите и заправьте майонезом. Выложите в салатницу и украсьте веточками зелени и горошинами.

Салат из соленых грибов с овощами

400 г соленых грибов, 2 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 1 банка майонеза, несколько стрелок зеленого лука.

Грибы нарежьте и выложите в глубокую тарелку. Овощи отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Лук мелко нарубите. Все смешайте, заправьте майонезом и выложите в салатницу горкой. Перед подачей на стол украсьте салат нашинкованной зеленью и луком.

Салат из шампиньонов

100 г шампиньонов, 2 – 3 клубня картофеля, 1 луковица, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, несколько веточек петрушки.

Отварите картофель, остудите его и очистите от кожуры. Нарежьте мелкими кубиками. Очистите шампиньоны, отварите в подсоленной воде и мелко нарежьте. Нарубите лук, добавьте зеленый горошек. Все перемешайте и заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте зеленью петрушки.

Салат из шампиньонов с ветчиной

200 г шампиньонов, 100 г ветчины, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка майонеза, сахар, соль, сок 1/2 лимона, 1 яйцо, зелень петрушки.

Шампиньоны вымойте, очистите от верхнего слоя, разрежьте на 4 части. Уложите их на сковороду, добавьте сливочное масло и

тушите до готовности. Кубиками нарежьте ветчину, выложите к ней грибы, перемешайте, посолите и заправьте соусом. Для приготовления соуса смешайте майонез, сахар, соль и лимонный сок. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте перед подачей на стол четвертинками сваренного вкрутую яйца и зеленью петрушки.

Салат из шампиньонов по-романовски

500 г свежих шампиньонов, 4 помидора, 3 спелых яблока, 2 яйца, 1 луковица, сок 1 лимона, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, соль, сахар, веточки зелени.

Грибы очистите от кожицы, промойте и разрежьте вдоль на 4 части. Уложите их в глубокую сковороду, добавьте сливочное масло, немного воды и тушите на небольшом огне. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и нарежьте ломтиками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевины и нарежьте тонкими ломтиками. Помидоры вымойте, разрежьте вдоль на 2 половины и каждую из них нарежьте ломтиками. Лук мелко порубите. Яйца, яблоки, помидоры и лук соедините, посолите, добавьте сахар, заправьте растительным маслом, полейте соком. На широкое блюдо выложите овощную смесь и сверху горкой грибы. Перед подачей на стол украсьте салат веточками зелени.

Салат из сухих грибов

1 стакан сухих грибов, 2 – 3 соленых огурца, 2 большие луковицы, зелень, растительное масло, соль, перец на кончике ножа.

Грибы промойте, залейте холодной водой на 4 часа, а затем отварите и нарежьте соломкой. Кубиками нарежьте огурцы. Лук мелко нарубите и обжарьте его до золотистого цвета на растительном масле. Добавьте к луку грибы и огурцы, посолите, поперчите и обжарьте. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте веточками зелени и кружочками огурца.

Салат из сухих грибов и картофеля

3 средних по размеру клубня картофеля, 1 стакан сухих грибов, 1 небольшой корень сельдерея, 1/2 банки майонеза, соль, зелень петрушки.

Отварите картофель в мундире, остудите его, очистите от кожуры и нарежьте его небольшими кубиками. В другой кастрюле сварите грибы, слейте воду и нарежьте их соломкой. На мелкой терке натрите корень сельдерея. Все перемешайте, посолите, заправьте майонезом. Выложите в салатницу и украсьте перед подачей на стол веточками петрушки.

Глава 4. Мясные салаты

Тема для отдельного разговора – мясные салаты. Для сытных застолий они всегда незаменимы. Приготовление их, конечно же, занимает больше времени, но результаты, как правило, стоят усилий. Гости всегда рады питательному блюду, включающему и зелень, и мясо. Мясо идеально сочетается в салатах с любимыми овощами – картофелем, огурцами, помидорами. Редька, паприка и перец придают мясным салатам остроту, а лимонный сок и уксус незаменимы для кисло-сладких приправ. Большой выбор продуктов и способов приготовления сытных салатов удовлетворит самые разные требования. Люди, которым рекомендовано диетическое питание, могут наслаждаться салатами с нежирной телятиной или мясом птицы. Те, у кого со здоровьем все в порядке, могут позволить себе нечто более калорийное, с добавлением жира и растительных масел.

Салаты из отварного и жареного мяса

Салат из баранины по-грузински

300 г вареной баранины, 2 редьки, 3 небольшие луковицы, 1/2 стакана майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, 1/4 граната, 1 яйцо, 1 чайная ложка аджики, соль, молотый черный перец, зелень укропа, петрушки и кинзы.

Мясо нарежьте соломкой. Редьку очистите от кожицы и натрите на средней терке. Лук нарежьте кольцами, выложите на сковороду и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Затем масло слейте, лук остудите и выложите в миску с мясом и редькой. Все поперчите, посолите, добавьте аджику, перемешайте и выложите горкой в салатницу. Сверху полейте майонезом. Яйцо отварите вкрутую, остудите и нарежьте дольками. Перед подачей на стол украсьте яйцом, рубленой зеленью и зернами зрелого граната.

Салат из баранины с редькой

400 г вареной баранины, 2 средние по размеру редьки, 2 яйца, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, соль, сахар, перец, специи, зелень.

Вареное мясо нарежьте небольшими кусочками, выложите в большую миску и пересыпьте специями и перцем. Редьку очистите и натрите на крупной терке. Лук мелко нарубите. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Все продукты соедините, добавьте майонез и растительное масло, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите в глубокую салатницу и перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат из буженины

200 г буженины, 4 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 2 столовые ложки мелко нарезанных маринованных грибов, 1 луковица, 4 грецких ореха, 1 столовая ложка тертой брынзы, филе 1/2 рыбы горячего копчения, 1/4 лимона, 1 столовая ложка уксуса, 1/2 банки майонеза, 4 – 5 грецких орехов, перец, соль, зелень петрушки.

Буженину нарежьте кусочками. Картофель отварите, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками, рыбу – соломкой, огурцы – кубиками. Лук мелко нарубите. Все продукты переложите в миску, добавьте брынзу, размолотые ядра грецких орехов, сбрызните уксусом и соком, посолите, посыпьте перцем, заправьте майонезом, осторожно перемешайте, выложите горкой

в салатницу, обложите тонкими ломтиками буженины, грибами, зелеными веточками петрушки.

Салат из буженины с картофелем

200 г буженины, 10 средних по размеру клубней картофеля, 2 – 3 соленых огурца, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки 3%-ного раствора уксуса, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль, молотый черный перец на кончике ножа, зелень петрушки.

Мясо нарежьте кусочками и выложите в миску. Картофель отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или ломтиками. Лук мелко нарубите. Соленые огурцы нарежьте соломкой или кубиками. Смешайте растительное масло, уксус и горчицу до образования однородной массы, добавьте перец и соль. Все продукты соедините, заправьте приготовленным соусом и тщательно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте зеленью петрушки.

Салат из буженины с сыром

300 г буженины, 200 г сыра, 3 яйца, 1/2 банки майонеза, зелень.

Буженину нарежьте полосками и выложите в миску. Сыр натрите на крупной терке. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте небольши-136

ми кубиками. Все продукты соедините, посолите, заправьте майонезом и перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте рубленой зеленью петрушки.

Салат из дичи с овощами

200 г вареного или жареного мяса дичи, 2 – 3 клубня картофеля, 2 средних по величине яблока, 1 морковь, 100 г цветной капусты, 2 – 3 небольших помидора, 100 г стручковой фасоли, 1/2 банки зеленого горошка, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка горчицы, соль, веточки зелени.

Мясо охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Картофель и морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими ломтиками или кубиками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Помидоры нарежьте маленькими ломтиками. Капусту разделите на кочешки, промойте и отварите в подсоленной воде в течение 15 минут. Готовую капусту откиньте на дуршлаг и остудите. Все соедините, положите зеленый горошек и фасоль, перемешайте, посолите. В сметану добавьте горчицу, тщательно перемешайте до образования однородной массы и заправьте приготовленным соусом салат. Переложите в глубокую салатницу и перед подачей на стол украсьте ломтиками мяса, кружочками моркови и

веточками зелени.

Салат из жареного мяса с бобами

100 г жареного мяса, 1 клубень картофеля, 2 соленых огурца, 2 яйца, 1 морковь, 1 небольшое маринованное яблоко, 1 луковица, 1 столовая ложка натертого хрена, 1/2 стакана сметаны, соль, зелень.

Мясо нарежьте кусочками или тонкими ломтиками. Картофель отварите, остудите, очистите от кожицы и мелко нарежьте кубиками. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте ломтиками, огурцы и яблоко – кубиками. Морковь отварите, очистите от кожицы и натрите на средней терке или мелко нарубите. Все продукты соедините и посолите. Лук нашинкуйте, соедините со сметаной, добавьте хрен и перемешайте. Овощную массу выложите на блюдо, украсьте зеленью и отдельно подайте соус.

Салат из жареного мяса с зеленым салатом

200 г жареного мяса, 300 г зеленого салата, 3 клубня картофеля, 3 соленых огурца, 1/2 банки майонеза, соль.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками, огурцы – соломкой. Листья салата нарубите. Все продукты соедините, посолите, перемешайте, заправьте майонезом. Снова все перемешайте, выложите горкой в салатницу и украсьте зеленью и кусочками огурца и мяса.

Салат из жареного мяса и яблок

400 г жареного мяса, 4 – 5 средних по размеру яблок, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 1 большой апельсин, 1/2 банки майонеза, 1 луковица, зелень, соль.

Мясо нарежьте кубиками или полосками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и измельчите. Лук нарубите. Апельсин очистите от кожуры, разделите на дольки и разрежьте каждую из них на 3 – 4 части. Яблоки вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину и мелко нарежьте. Чтобы они не потемнели, сразу же смешайте их с луком и апельсином. Все продукты соедините, добавьте зеленый горошек, соль и заправьте майонезом. Готовый салат выложите в глубокую салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из куриного мяса

200 – 300 г отварного куриного мяса, 1/2 банки зеленого горошка, 1 – 2 средние по величине моркови, 1/2 банки майонеза, зелень, соль.

Морковь отварите в подсоленной воде, остудите, очистите от кожицы и измельчите. Мясо нарежьте кубиками. Все продукты соедините, добавьте консервированный зеленый горошек,

посолите и заправьте майонезом. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте кружочками моркови и веточками зелени.

Салат из куриного мяса и сыра

200 – 300 г жареного куриного филе, 250 г сыра, 100 г маринованных грибов, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана сливок, 1 столовая ложка натертого хрена, соль.

Куриное мясо нарежьте небольшими кусочками. Сыр натрите на крупной терке. Грибы разрежьте на несколько частей. Взбейте сливки, добавьте в них соль, натертый хрен и заправьте этим соусом приготовленные продукты. Все осторожно перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте шляпками маринованных грибов и зеленым горошком.

Салат из индейки с овощами и яблоками

100 г жареного мяса индейки, 2 средних по размеру клубня картофеля, 2 яйца, 1 – 2 небольших яблока, 2 – 3 свежих или консервированных помидора, 1 небольшой корень сельдерея, 1 – 2 столовые ложки лимонного или яблочного сока, 4 – 5 листьев зеленого салата, 1/2 банки майонеза.

Жареное мясо индейки нарежьте мелкими ломтиками, сбрызните соком и поставьте мариноваться в холодильник на 1 час. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте ломтиками. Сельдерей очистите и натрите на крупной терке. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину, натрите на крупной терке и сразу же, чтобы они не потемнели, смешайте с сельдереем. Помидоры нарежьте кубиками, удалив предварительно кожицу. Все продукты соедините, перемешайте и заправьте майонезом. Листья салата промойте и откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла. Выложите их на широкое блюдо и сверху уложите горкой салат.

Салат из куриного мяса и овощей

100 г мяса курицы, 2 – 3 клубня картофеля, 1 – 2 свежих огурца, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, 1/3 стакана зеленого горошка, зелень петрушки и укропа.

Вареное куриное мясо пропустите через мясорубку, сделайте фрикадельки и отварите. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарубите. Овощи нарежьте кубиками, смешайте с яйцом и майонезом. Готовые фрикадельки добавьте к овощам, выложите горкой в салатницу, украсьте яйцом, зеленым горошком и зеленью петрушки и укропа.

Салат из курицы с апельсином

400 г вареного мяса курицы, 2 – 3 средних по размеру яблока, 1

большой апельсин, 100 г ветчины, 2 – 3 свежих огурца, 2 – 3 столовые ложки натертого сыра, 1/2 банки майонеза, 1/2 стакана сметана, соль, зелень петрушки.

Мясо нарежьте соломкой. Апельсин очистите от кожуры, разделите мякоть на дольки и разрежьте каждую из них на 2 – 3 части. Яблоки очистите, удалите сердцевину и натрите их на крупной терке. Чтобы они не потемнели, сразу же смешайте их с апельсином. Ветчину нарежьте небольшими кусочками, огурцы – соломкой. Все продукты соедините, посолите, заправьте сметаной и майонезом и хорошо перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей украсьте зеленью петрушки и натертым сыром.

Салат из курицы и винограда

1 средняя по размеру курица, 300 г сельдерея, 1 1/2 банки майонеза, 1 небольшая гроздь темного винограда, сок 1 лимона, несколько стрелок зеленого лука, 1 столовая ложка молотых фисташек, несколько листиков мяты или мелиссы, несколько листьев зеленого салата, соль.

Курицу разделите на несколько частей, посолите и уложите в кастрюлю с водой. Варите ее до готовности в течение 1 часа, затем выньте мясо из бульона, остудите, отделите от костей и нарежьте небольшими кусочками. Сельдерей промойте и нарубите. Выложите сельдерей в мясо и сбрызните лимонным соком. Виноград промойте, отделите от плодоножек, удалите косточки и выложите ягоды в мясо. Листики мяты мелко нарубите, смешайте с орешками, добавьте в майонез и этой смесью заправьте мясо с овощами. Все поставьте в холодильник на 1 час, затем переложите в салатницу и перед подачей украсьте листьями салата, виноградинами и зеленым луком.

Салат из курицы по-уральски

1/2 курицы, 3 – 4 средних клубня картофеля, 1 соленый огурец, 1 стакан сметаны, соль, перец, несколько веточек зелени, маринованные фрукты и клюква для украшения.

Мясо курицы отделите от костей и нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите, остудите, очистите и измельчите. Огурец нарежьте кубиками. Все продукты соедините, посолите, поперчите, заправьте сметаной и аккуратно перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, кусочками маринованных фруктов и клюквой.

Салат из курицы по-домашнему

100 г мяса вареной курицы, 1 стакан средних по величине сухих макарон, 100 г маринованных или соленых грибов, 1 – 2 небольших помидора, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки, соль.

Мясо курицы нарежьте длинными полосками или разделите руками вдоль волокон. Макароны отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и выложите на тарелку. Грибы слегка промойте и нарежьте соломкой. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте небольшими дольками. Помидоры разрежьте вдоль и поделите половинки на несколько тонких долек. Зелень мелко нарубите. Все продукты соедините, посолите, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и кружочками помидоров.

Салат из курицы с грибами и сельдереем

1 кг мяса курицы, 1 кг корней сельдерея, 500 г шампиньонов, 3 – 4 соленых огурца, 4 столовые ложки майонеза, сок 1 лимона, 2 столовые ложки топленого масла, 2 столовые ложки натертого хрена, 100 г листьев зеленого салата, соль, сахар, красный молотый перец на кончике ножа.

Мясо курицы отделите от костей, нарежьте кусочками, посыпьте специями и обжарьте на топленом масле. Сельдерей очистите, нарежьте соломкой, огурцы и грибы – кусочками. Все соедините, посолите, поперчите, – хорошо перемешайте. В майонез добавьте лимонный сок, хрен, сахар и соль. Этим соусом заправьте салат и выложите его в глубокую салатницу. Перед подачей на стол украсьте листьями салата.

Салат из курицы с консервированной сливой

300 г курицы, 2 – 3 клубня картофеля, 2 – 3 соленых огурца, 3 столовые ложки зеленого консервированного горошка, 2 – 3 моркови, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, несколько консервированных слив без косточек.

Мясо вареной курицы нарежьте мелкими кубиками, овощи – тонкими ломтиками. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарубите. Затем все перемешайте, посолите по вкусу, добавьте зеленый горошек, заправьте майонезом и снова перемешайте. Сверху салат можно украсить натертым на крупной терке яйцом и консервированной сливой.

Салат из курицы с зеленым горошком

300 г филе курицы, 3 – 4 клубня картофеля, 1 – 2 огурца, 2 помидора, 1/2 стакана зеленого консервированного горошка, 100 г цветной капусты, мясное желе, 1 банка майонеза, зелень петрушки и укропа.

Курицу отварите или пожарьте, снимите филе и нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Капусту разделите на кочешки, варите в течение 15 минут в подсоленной воде и

откиньте на дуршлаг. Помидоры нарежьте ломтиками, огурцы – кружочками. Все соедините, добавьте зеленый горошек, посолите, перемешайте и залейте майонезом. Сверху салат можно украсить мясным желе, кусочками мяса и зеленью.

Салат из курицы с консервированными кабачками

300 г мяса курицы, 200 г консервированных кабачков, 1/2 стакана консервированного горошка, 2 яйца.

Для соуса: 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки майонеза, зелень укропа и петрушки, соль и сахар по вкусу.

Курицу отварите, остудите и нарубите мясо небольшими кусочками. Консервированные кабачки нарежьте кубиками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и разрежьте на 4 дольки. Затем мясо курицы, кабачки и зеленый горошек заправьте соусом, который можно приготовить следующим образом: сметану и майонез перемешайте и добавьте соль, сахар, зелень укропа и петрушки. В салатницу выложите сначала дольки яйца, на них положите приготовленный салат, сверху украсьте кружочками яйца и зеленью.

Салат из курицы с консервированными яблоками

300 г курицы, 200 г картофеля, 150 г консервированных яблок, 200 г стручковой консервированной фасоли, 100 г зеленого горошка, 1 банка майонеза.

Нарежьте тонкими ломтиками мясо вареной курицы, отварной картофель, фасоль, часть яблок. Затем все перемешайте, заправьте майонезом и выложите в салатницу. Салат украсьте консервированными яблоками и зеленым горошком.

Салат из курицы с макаронами

200 г вареной курицы, 1 стакан сухих средних по размеру макарон, 2 свежих огурца, 2 соленых огурца, 2 яйца, несколько листьев зеленого салата, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1 стручок сладкого перца, 1/2 пучка зеленого лука, 4 столовые ложки майонеза, зелень и соль по вкусу.

Мясо вареной курицы разделите на кусочки. Яйца отварите вкрутую и нарежьте небольшими ломтиками, свежие и соленые огурцы – кружочками. Сладкий стручковый перец и листья салата нарежьте соломкой, зеленый лук – тонкими кольцами. Макароны отварите до готовности, охладите, заправьте столовой ложкой майонеза, добавьте зеленый горошек и оставшийся майонез. Все посолите и тщательно перемешайте. Затем выложите в салатницу, сверху украсьте листьями салата, дольками вареного яйца, кусочками мяса и ломтиками огурцов.

Салат из курицы с консервированной стручковой фасолью

200 г вареной курицы, 2 клубня картофеля, 1 – 2 огурца, 2 яйца, 1 помидор, 1/2 стакана консервированной фасоли, 1/2 банки

майонеза, несколько листьев зеленого салата, зелень петрушки и укропа.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Яйца отварите вкрутую и нарежьте ломтиками, огурцы и помидоры – соломкой. Мясо мелко нарубите. Листья салата нашинкуйте. Стручки консервированной фасоли разрежьте на 2 – 3 части каждый. Все продукты соедините, посолите, хорошо перемешайте и заправьте майонезом. Салат выложите в салатницу, сверху украсьте кусочками мяса, дольками яйца, листьями салата и посыпьте зеленью укропа и петрушки.

Салат из курицы с макаронами и грибами

100 г вареной курицы, макароны, 1 стакан маринованных или соленых грибов, 2 помидора, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки, соль и молотый перец по вкусу.

Мясо вареной курицы нарежьте маленькими кусочками. Макароны отварите и добавьте к мясу. Грибы нашинкуйте. Помидоры нарежьте тонкими кружочками. Яйца отварите и мелко нарубите. Все соедините, посолите, поперчите, тщательно перемешайте и заправьте майонезом. Салат выложите в салатницу и украсьте кусочками мяса и зеленью.

Салат из курицы с маринованными огурцами

400 г мяса вареной курицы, 4 – 5 клубней картофеля, 3 – 4 маринованных огурца, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 3 яйца, 1 банка майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка томатной пасты, соль, сахар, перец.

Мясо вареной курицы нарежьте полосками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте соломкой. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарубите. В майонез выложите томатную пасту, добавьте лимонный сок, сахар, посолите и поперчите. Все тщательно перемешайте до образования однородной массы. Измельченные продукты соедините в одной миске, заправьте приготовленным соусом, хорошо перемешайте и выложите в салатницу. Готовый салат перед подачей на стол украсьте кружочками огурца, кусочками мяса, дольками яйца и зеленым горошком.

Салат из курицы с яблоками и фасолью

300 г мяса вареной или жареной курицы, 2 – 3 клубня картофеля, 2 – 3 свежих или консервированных яблока, 1 стакан стручковой консервированной фасоли, 3/4 стакана зеленого горошка, 1 1/2 стакана сметаны или майонеза, соль.

Мясо нарежьте тонкими ломтиками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими

кубиками или ломтиками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть ломтиками. Фасоль измельчите. Часть продуктов отложите для украшения. Остальные соедините, посолите, добавьте консервированный зеленый горошек, заправьте сметаной или майонезом. Салат переложите в салатницу и украсьте кусочками продуктов.

Салат из курицы с рисом

1/2 вареной или жареной курицы, 1 стакан сырого риса, 2 стакана бульона, маргарин или масло, несколько стрелок лука-порея, 2 яблока, 1 яйцо, 1 средний по размеру корень сельдерея, 1/2 стакана зеленого горошка, 1 банка майонеза, зелень петрушки, соль.

Лук мелко нарубите, выложите в кастрюлю и обжарьте на маргарине или масле. Рис отварите в подсоленной воде до полуготовности, затем слейте воду и добавьте бульон. Варите до мягкости зерен. Откиньте готовый рис на дуршлаг, остудите и переложите в миску с луком. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Сразу смешайте с луком и рисом. Мясо нарежьте небольшими кусочками и соедините с рисовой массой. Сельдерей натрите на крупной терке. Яйцо отварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и мелко нарежьте. Все смешайте, добавьте консервированный зеленый горошек и майонез. Готовый салат переложите в салатницу и украсьте ломтиками яйца и зеленью петрушки.

Салат из курицы со свежей капустой

200 г филе вареной курицы, 1/2 вилка капусты, 2 яблока, 1 средний по размеру корень сельдерея, 1 морковь, 1/3 стакана зеленого горошка, 1 чайная ложка натертого хрена в уксусе, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, соль, сахар по вкусу.

Филе вареной курицы нарежьте соломкой. Капусту, морковь, яблоки и сельдерей нашинкуйте, добавьте хрен в уксусе, растительное масло, соль, сахар и горошек. Затем все перемешайте, выложите в салатницу и залейте сметаной.

Салат из курицы с овощами «Столичный»

300 – 400 г куриного мяса, 3 клубня картофеля, 2 – 3 огурца, 2 яйца, несколько листьев зеленого салата, 1/2 банки майонеза, соль.

Мясо курицы разрежьте на небольшие кусочки. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарубите. Огурцы нарежьте кружочками. Листья салата нашинкуйте. Все продукты соедините в большой миске, посолите, заправьте майонезом и хорошо перемешайте. Готовый салат

выложите в салатницу и украсьте дольками вареных яиц, кусочками мяса птицы, листьями салата, дольками огурцов.

Салат из курицы со свежими огурцами

200 г вареного мяса птицы, 2 – 3 свежих огурца, 1/2 банки майонеза, соль, веточки зелени.

Вареное мясо курицы нарежьте маленькими кусочками. Свежие огурцы нарежьте кружочками. Все продукты соедините в большой миске, посолите, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат украсьте веточками зелени.

Салат из курицы с цветной капустой

300 г курицы, 500 г цветной капусты, 100 г зеленого горошка, 100 г моркови, 1 банка майонеза, зелень петрушки и укропа.

Овощи и курицу отварите, нарежьте небольшими кубиками. Затем перемешайте, залейте майонезом и украсьте кочешками цветной капусты, ломтиками моркови, зеленым горошком и зеленью.

Салат из курицы с яблоками

300 г отварной курицы, 2 яблока, 10 – 15 ядер грецких орехов, 1 корень сельдерея, 3 столовые ложки вишневого сока, соль, сахар по вкусу, 1/2 банки майонеза, несколько вишен для украшения.

Мясо курицы нарежьте кубиками, натрите на крупной терке корень сельдерея и 2 яблока. Измельчите в ступке 10 – 15 ядер грецких орехов. Затем все перемешайте, добавьте соль, сахар по вкусу, вишневый сок и заправьте майонезом. Салат выложите в салатницу и сверху украсьте вишнями.

Салат из мяса индейки с соей

300 г копченого мяса индейки, 1 небольшой кочан салата, 200 – 300 г ростков сои, 1 пучок редиса, 2 столовые ложки винного уксуса, 1/2 стакана оливкового масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка измельченного зеленого лука, соль, сахар, перец на кончике ножа.

Листья салата хорошо промойте и крупно нарежьте. Сою хорошо промойте в холодной воде и откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Редис вымойте, нарежьте колечками, мясо – небольшими кусочками. Все соедините, посолите, добавьте сахар и перец. Смешайте винный уксус, растительное масло, горчицу и зелень и заправьте этим соусом салат. Все переложите в глубокую салатницу и перед подачей на стол украсьте кусочками мяса и зеленью.

Салат из мяса птицы

300 г мяса птицы, 3 яйца, 2 яблока, 1 банка майонеза, соль по вкусу.

Мясо птицы обжарьте и тонко нарежьте. Яблоко очистите,

удалите сердцевину, мелко нарубите. Яйца сварите вкрутую, белки измельчите. Затем все перемешайте, заправьте майонезом, смешанным с растертыми яичными желтками, добавьте соль по вкусу. Салат выложите в салатницу и сверху украсьте дольками яиц и кусочками мяса.

Салат из мяса кролика

500 г жареного мяса кролика, 300 г консервированных кабачков, 4 яйца, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 100 г маринованной брюквы, соль, зелень.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Кабачки и брюкву мелко нарубите. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и нарежьте дольками. Все продукты соедините, добавьте консервированный зеленый горошек, посолите и перемешайте. Готовый салат выложите в глубокую салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и дольками яйца.

Салат из мяса птицы и яблок

200 г вареного мяса птицы, 2 – 3 средних по величине яблока, 2 – 3 маринованных огурца, 2 – 3 клубня картофеля, 4 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка готовой горчицы, зелень.

Мясо птицы нарежьте тонкими ломтиками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарубите кубиками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть тонкими дольками. Огурцы разрежьте пополам и нарежьте ломтиками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите, 3 яйца измельчите. Оставшееся яйцо разрежьте на дольки фигурным ножом. Продукты выложите на блюдо в следующем порядке: сначала ровным слоем картофель, сверху нарубленные яйца. Рядом разложите горками огурцы, мясо и яблоки. Все полейте сметаной, смешанной с горчицей, и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из отварной говядины с белыми грибами

200 г отварной говядины, 6 маринованных огурцов, 8 луковиц, 10 отварных белых грибов, 6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки огуречного маринада, зелень, соль по вкусу.

Говядину нарежьте. Лук нашинкуйте. Белые грибы, маринованные огурцы нарежьте соломкой. Все продукты соедините, добавьте 1 столовую ложку растительного масла и 4 столовые ложки огуречного маринада, перемешайте и оставьте на 1 час. Добавьте оставшееся растительное масло. Посолите, если нужно, и поставьте в холодильник еще на 1 час. Перед подачей на стол салат уложите горкой, сверху посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Салат «Осенний» из отварного мяса

100 г отварного постного мяса, 2 редьки, 1 небольшая луковица, 3 столовые ложки очищенных измельченных орехов, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, зелень.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Редьку хорошо промойте, очистите и натрите на крупной терке. Лук мелко нарубите, выложите в сковороду и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Все соедините, добавьте орехи и майонез, перемешайте и переложите в салатницу горкой. Перед подачей на стол украсьте орехами, кусочками мяса и зеленью.

Салат «Зимний» из отварного мяса

300 г мяса, 2 – 3 соленых огурца, 1/2 стакана зеленого горошка, 2 – 3 клубня картофеля, 2 – 3 яблока, 3 яйца, 1 средняя по величине луковица, 3/4 банки майонеза, лимон, перец, соль, зелень петрушки и укропа.

Нарежьте небольшими кубиками отварное мясо, очищенные огурцы, яблоки, вареный картофель. Добавьте нашинкованный лук, рубленые яйца, зеленый консервированный горошек, посолите, посыпьте перцем, добавьте половину майонеза, перемешайте. Салат уложите в салатницу, полейте оставшимся майонезом, украсьте ломтиками лимона, кружочками яиц, посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Салат «Ассорти» из отварного мяса

200 г отварной нежирной говядины, 200 г отварной нежирной свинины, 200 г постной телятины, 2 средние по размеру луковицы, 4 – 5 соленых огурцов, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана растительного масла, 4 столовые ложки готовой горчицы, зелень, соль, перец.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Лук мелко нарубите. Огурцы нарежьте соломкой. Масло смешайте со сметаной и горчицей, вылейте получившуюся массу в мясо, выложите огурцы, посолите, поперчите и перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из отварного мяса с картофелем

200 г отварного мяса, 4 – 5 клубней картофеля, 2 соленых огурца, зеленый салат, 1/2 банки майонеза, соль, уксус.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Картофель сварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками, огурцы – соломкой. Все продукты сложите в миску, добавьте майонез, соль и уксус. Затем все перемешайте, выложите в салатницу, украсьте листиками салата, кусочками мяса и огурца.

Салат из отварной говядины и сыра

300 г говяжьего вареного мяса, 200 г сыра, 1/2 банки зеленого горошка, 6 – 8 маринованных слив, 1/2 банки майонеза, соль.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Сыр натрите на крупной терке. Маринованные сливы без косточек нарежьте кубиками. Все продукты соедините, добавьте консервированный зеленый горошек, майонез, посолите, перемешайте и горкой выложите в глубокую салатницу. Перед подачей на стол украсьте зеленым горошком и сливами.

Салат «Острый» из отварного мяса

300 г нежирного вареного мяса, 1 соленый огурец, 3 клубня картофеля, 1 банка майонеза, 1 чайная ложка молотого красного перца, соль, зелень.

Мясо нарежьте небольшими кусочками, огурец – соломкой. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Все продукты соедините и посолите. Майонез смешайте с красным перцем и заправьте салат. Готовый салат выложите горкой в салатницу и перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат из отварного мяса по-домашнему

300 г вареной говядины, 2 клубня картофеля, 4 соленых огурца, 4 яйца, 1/2 банки консервированного горошка, 1 банка майонеза, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка готовой горчицы, зелень, соль, перец на кончике ножа.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте соломкой. Яйца сварите вкрутую, остудите и нарубите кубиками. Огурцы очистите от кожицы и нарежьте соломкой, мясо – полосками. Все продукты соедините, добавьте зеленый горошек, посолите, добавьте горчицу, перец, заправьте майонезом и сметаной и все тщательно перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей к столу украсьте рубленой зеленью.

Салат из отварного мяса по-киевски

200 г вареного мяса, 100 г окорока, 100 г отварного языка, 1 клубень картофеля, 1 небольшая свекла, 1 небольшой соленый огурец, 1 яйцо, 3 столовые ложки майонеза, зелень.

Мясо, окорок и язык нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте ломтиками. Яйцо сварите вкрутую, остудите и измельчите. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Огурец очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Все продукты соедините, заправьте майонезом, хорошо перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте зеленью и яйцом.

Салат из отварного мяса по-французски

300 г отварного мяса, 5 – 6 клубней картофеля, 4 – 5 свежих помидоров, белки 3 яиц, 1 небольшая луковица,

Для заправки: 1/2 стакана 3%-ного раствора уксуса, 3 яйца, 1/2 чайной ложки горчицы-порошка, 1/2 чайной ложки свежемолотого черного перца, немного зелени укропа, 2 чайные ложки каперсов, соль, 200 мл кукурузного масла.

Мясо нарежьте небольшими кубиками. Картофель отварите в подсоленной воде, остудите, очистите от кожицы и тоже нарежьте небольшими кубиками. Помидоры вымойте и нарежьте ломтиками. На широкое блюдо выложите слой помидоров, посолите, поперчите, уложите ровным слоем мясо, поперчите, сверху выложите картофель, который тоже нужно поперчить и посолить. Весь салат полейте перед подачей на стол приготовленной заправкой, украсьте дольками и мелко нарубленными белками яиц и веточками зелени.

Для заправки отварите яйца вкрутую и от двух возьмите желтки, которые натрите на мелкой терке или разомните вилкой. Лук и зелень мелко нарубите и выложите в желтки. В эту же тарелку высыпьте горчицу, добавьте соль, каперсы и все тщательно перемешайте. Однородную массу заправьте маслом и уксусом.

Салат из отварного мяса с помидорами

200 г отварного мяса, 5 средних по размеру помидоров, 2 свежих огурца, 3 луковицы, 1/2 стакана сметаны, перец, соль, специи.

Мясо нарежьте соломкой. Помидоры вымойте и нарежьте дольками. Огурцы вымойте, срежьте с них кожицу и нарежьте кружочками. Лук мелко нарубите. Все смешайте, поперчите, добавьте корицу, снова перемешайте, выложите в салатницу и полейте сметаной. Перед подачей на стол украсьте салат дольками помидора, кружочками лука, огурца.

Салат из отварного мяса с овощами

400 г вареного мяса, 5 – 6 средних по размеру клубня картофеля, 2 – 3 свежих огурца, 2 некрупные моркови, 2 – 3 небольших яблока, 1 стакан сметаны, 200 г листьев зеленого салата, 2 – 3 яйца, сахар, соль, несколько веточек зелени.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Картофель и морковь отварите в подсоленной воде, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками, огурцы – кубиками или соломкой. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и натрите на крупной терке. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и мелко нарубите. Все соедините, посолите, добавьте по вкусу сахар, заправьте сметаной и перемешайте. Листья салата промойте, откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла, и уложите на дно широкого блюда. Сверху выложите салат. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из отварного мяса с овощами и яблоками по-латышски

300 г вареного свиного нежирного мяса, 3 небольших клубня картофеля, 2 соленых огурца, 3 небольших некислых яблока, филе 1/2 сельди, 2 яйца, 2 помидора, зелень петрушки, листья зеленого салата, 1/2 банки майонеза, соль,.

Свинину нарежьте небольшими кусочками и выложите в глубокую миску. Картофель отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. С яблок срежьте кожицу, удалите сердцевину и мелко нарубите. Огурцы нарежьте соломкой. Яйца отварите вкрутую, остудите и нарежьте дольками. Филе сельди нарубите небольшими кусочками. Все продукты соедините, добавьте майонез, перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, зеленью петрушки, листьями салата.

Салат из отварного мяса с солеными грибами

100 г отварного мяса, 2 клубня картофеля, 100 г соленых грибов, 1/2 луковицы, 1/3 банки майонеза.

Картофель отварите, охладите и очистите. Соленые грибы промойте и нарежьте соломкой, добавьте нарезанный кубиками картофель. Мясо порежьте кубиками. Лук мелко нарубите или нарежьте тонкими полукольцами. Все соедините, заправьте майонезом и перемешайте. Салат выложите в салатницу и украсьте сверху кусочками мяса.

Салат «Оливье» из отварной курицы

200 г отварной курицы, 2 яблока, 6 клубней картофеля, 3 моркови, 2 луковицы, 1 – 2 маринованных огурца, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 3 яйца, 1 – 2 банки майонеза, соль.

Картофель и морковь отварите, охладите, очистите от кожицы и нарежьте тонкими ломтиками. Мясо курицы разделите на небольшие кусочки. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарежьте. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Лук мелко нарубите. Огурцы нарежьте кубиками. Все соедините, добавьте зеленый консервированный горошек. После этого поперчите, посолите, заправьте майонезом и осторожно перемешайте. Салат выложите в салатницу, украсьте веточками петрушки, дольками яблок, кружочками маринованных огурцов, кусочками курицы.

Салат из телятины

500 г жареной телятины, 4 средних по величине клубня картофеля, 1 небольшое яблоко, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки готовой горчицы, 1 чайная ложка уксуса, 1/2 пучка зелени петрушки, соль.

Мясо нарубите небольшими кусочками. Картофель отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Чтобы кусочки яблока не потемнели, сбрызните их уксусом. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и нарежьте кубиками. Все соедините, добавьте зеленый горошек и соль. Растительное масло смешайте с майонезом и горчицей. Заправьте этим соусом салат, хорошо перемешайте и выложите горкой в салатницу.

Салат из свинины с овощами

300 г свиного жареного мяса, 100 г жареной птицы, 3 луковицы, 1 соленый огурец, 1 небольшая свекла, 2 столовые ложки сметаны, 3 – 4 стрелки зеленого лука, 2 столовые ложки квашеной капусты, 8 маринованных слив, соль.

Мясо мелко нарежьте. Лук нарубите. Огурец нарежьте соломкой. Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Все соедините, добавьте соль, сметану и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите горкой на середину широкого блюда и вокруг разместите стрелки зеленого лука, квашеную капусту, свеклу, маринованные сливы и кружочки огурца.

Салат из телятины с апельсиновым соком

300 г отварной телятины, 1 стакан риса, 1/2 стакана растительного масла, 1 апельсин, 1 яйцо, 1/2 банки майонеза, 1 чайная ложка уксуса, немного порошка горчицы, соль, сахар, мука.

Мясо разрежьте на кусочки. Рис отварите, откиньте на сито, дав стечь воде, и выложите в миску с мясом. Яйцо разбейте, отделите желток от белка и выложите желток в тарелку. Добавьте соль, горчицу, сахар и уксус, взбейте миксером и постепенно вливайте растительное масло. Апельсин разрежьте на 2 половины и отожмите из каждой сок. Получившийся сок разбавьте водой в пропорции 1: 7. Добавьте муку, размешайте, поставьте на огонь, вскипятите и добавьте майонез. Желток и апельсиновую массу перемешайте и заправьте мясо с рисом. Все тщательно перемешайте, выложите в салатницу и украсьте дольками апельсина. Готовый салат поставьте на некоторое время в холодильник. На стол лучше всего подавайте в холодном виде.

Салат из телятины с майонезом

300 г вареной телятины, 2 яйца, 4 помидора, 3 луковицы, 5 листьев зеленого салата, 1/2 банки майонеза, соль, зелень петрушки.

Мясо нарежьте тонкими ломтиками или соломкой, залейте половиной майонеза и выдержите в холодильнике в течение 1 часа. С помидоров снимите кожицу, разрежьте их на половинки,

слегка отожмите сок и нарежьте ломтиками. Лук мелко нарубите. Все соедините, посолите, заправьте оставшимся майонезом, перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте кружочками вареных яиц, листьями зеленого салата и веточками петрушки.

Салат из телятины с макаронами

200 г вареной телятины, 1 стакан сухих средних по размеру макарон, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка натертого хрена, 2 – 3 помидора, соль.

Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Телятину нарежьте кусочками и выложите в миску с макаронами. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте ломтиками. Все соедините, заправьте сметаной с хреном и переложите в салатницу. Помидоры нарежьте кружочками и выложите сверху на салат.

Салат из тушеного мяса

300 г тушеной говядины, 2 – 3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 3 свежих огурца, 4 яйца, 1 банка майонеза, 1/2 стакана сметаны, соль, перец на кончике ножа, горчица, зелень.

Картофель отварите в мундире, яйца сварите вкрутую. Очистите их и нарежьте небольшими кубиками, огурцы – соломкой. Мясо нарубите кусочками. Все продукты соедините, добавьте горчицу, посолите, поперчите, заправьте майонезом и сметаной и тщательно перемешайте. Выложите в салатницу горкой и перед подачей украсьте зеленью.

Салат из тушеной курицы

1 средняя по величине курица, 4 луковицы, 5 – 6 зубчиков чеснока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 стакана сметаны, 3 – 4 лавровых листа, 1 пучок укропа, 1 чайная ложка муки, соль, перец горошком, перец молотый по вкусу.

Курицу выпотрошите, опалите, разрубите на небольшие куски и каждый натрите солью. Затем обжарьте на разогретом жире с обеих сторон, сложите в кастрюлю и добавьте горячую воду или бульон, так чтобы курица была только покрыта жидкостью. Тушите на слабом огне до полуготовности. Лук мелко нарежьте и поджарьте на жире, который остался после обжаривания курицы, затем сложите в кастрюлю, добавьте натертый на мелкой терке чеснок и мелко нарезанный укроп, соль, перец, лавровый лист. Орехи пропустите через мясорубку, положите в кастрюлю. Когда все вновь закипит, добавьте сметану. Тушите до готовности, систематически помешивая. За 5 минут до окончания варки добавьте муку, разведенную в стакане холодной воды, снова доведите до кипения и снимите с огня. Затем остудите и подайте в салатнице.

Салат из цыпленка

150 г филе цыпленка, 150 г свежих грибов, 50 г сыра, 1 помидор, сельдерей, каперсы, 1 банка майонеза, соль по вкусу.

Мелко нарежьте мясо вареного цыпленка. Сельдерей натрите на крупной терке. Грибы отварите в подсоленной воде, мелко нарежьте, выложите в мясо и сельдерей, добавьте натертый на мелкой терке сыр и каперсы. Затем все посолите, перемешайте и заправьте майонезом. Сверху салат украсьте помидорами.

Салат из яиц, фаршированных курицей

6 яиц, 100 г курицы, 100 г мясного желе, 1/3 банки майонеза, несколько листьев зеленого салата, соль, перец по вкусу.

Яйца сварите вкрутую, очистите, разрежьте вдоль пополам, выньте желтки и протрите их через сито. Мясо жареной или вареной курицы нарежьте мелкими кубиками, соедините с протертыми желтками, посолите, посыпьте перцем и заправьте майонезом. Приготовленным фаршем заполните половинки яиц, сверху залейте полузастывшим мясным желе и поставьте яйца в холодильник. При подаче на стол яйца украсьте листьями салата и веточками петрушки.

Салаты из мясных продуктов

Салат из ветчины и грибов

300 г ветчины, 300 г маринованных грибов, 5 клубней картофеля, 3 соленых огурца, 2 – 3 помидора, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль, сахар, зелень.

Ветчину мелко нарежьте соломкой. Грибы слегка промойте под струей холодной воды, откиньте на дуршлаг и нарежьте кусочками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарубите кубиками. Огурцы нарежьте соломкой. Лук мелко нарубите. Помидоры нарежьте дольками. Сметану смешайте с лимонным соком, добавьте горчицу и тщательно взбейте до получения однородной массы. Все продукты соедините, посолите, заправьте приготовленным соусом и аккуратно перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте кружочками огурцов, помидоров и зеленью.

Салат из ветчины и зеленого горошка

400 г ветчины, 1 стакан вареного риса, 3 – 4 средних по размеру помидора, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, черный молотый перец, соль, сахар, зелень.

Ветчину нарежьте небольшими кусочками, помидоры – тонкими дольками. Смешайте рис, ветчину и помидоры в большой миске, добавьте горошек, заправьте майонезом, чуть посыпьте сахаром, посолите, поперчите, тщательно перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и дольками помидоров.

Салат из ветчины и зеленого лука

300 г ветчины, 1 яйцо, 300 г зеленого лука, 5 столовых ложек тертого сыра, 4 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки мелко нарубленной зелени, 1 – 2 столовые ложки уксуса, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка натертого хрена, соль.

Ветчину нарежьте небольшими кусочками. Лук мелко нарубите. Все соедините, добавьте зелень, хрен, посолите, заправьте растительным маслом, уксусом, горчицей и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте дольками яйца и натертым сыром.

Салат из колбасы и капусты

200 – 300 г вареной молочной колбасы, 1 небольшой вилок белокочанной капусты, 1 банка майонеза, соль, перец, зелень.

Капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками до

выделения сока. Колбасу мелко нарежьте. Зелень измельчите. Все соедините, посолите, поперчите, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу.

Салат из ветчины с макаронами и капустой

300 г ветчины, 1 стакан сухих средних по величине макарон, 1/4 некрупного вилка белокочанной капусты, 1 небольшая морковь, 1 корень сельдерея, 1/2 банки майонеза, зелень, соль.

Ветчину нарежьте кусочками. Макароны отварите до готовности в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Капусту мелко нашинкуйте, посолите и перетрите руками до образования сока. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и мелко нарежьте кубиками. Сельдерей очистите, отварите в подсоленной воде и нарежьте соломкой. Все продукты соедините, заправьте майонезом, посолите и хорошо перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и кружочками моркови.

Салат из ветчины и картофеля

400 г ветчины, 3 – 4 клубня картофеля, 1 средний по размеру маринованный огурец, 1 небольшое яблоко, 100 г листьев зеленого салата, 1 небольшой корень сельдерея, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка уксуса, зелень, соль, перец.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте небольшими ломтиками, ветчину – соломкой. Лук и листья зеленого салата мелко нарубите. Сельдерей очистите, отварите и нарежьте маленькими кубиками, огурцы – кубиками. Майонез смешайте с горчицей, добавьте уксус и хорошо перемешайте до образования однородной массы. Все нарезанные продукты выложите в глубокую миску, посолите, поперчите, заправьте приготовленным соусом и перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из ветчины, риса, белокочанной капусты и перца

200 г ветчины, 2 – 3 соленых огурца, 2 – 3 свежих помидора, 1/4 среднего по размеру вилка белокочанной капусты, 3 – 4 стручка сладкого болгарского перца, 1/2 стакана отварного риса, 1 небольшая луковица, 1/2 банки майонеза, 1 чайная ложка горчицы, соль, зелень.

Капусту нашинкуйте, посолите, перетрите руками до выделения сока. Ветчину нарубите и выложите в капусту. Огурцы нарежьте кубиками или соломкой, помидоры – дольками. Перцы вымойте, выдавите сердцевину, нажав пальцами по всей

окружности плодоножки, мякоть промойте и нарежьте кольцами. Лук мелко нарубите. Все продукты соедините, добавьте отварной рис, посолите, заправьте майонезом с горчицей и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, соломкой перца и кружочками огурца.

Салат из ветчины, маслин и маринованных фруктов

300 г ветчины, 3 – 4 яйца, 200 г маринованных фруктов, 100 г маслин без косточек, 100 г листьев зеленого салата, 3 столовые ложки измельченных маринованных грибов, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, соль, зелень.

Ветчину нарежьте небольшими кусочками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Листья салата мелко нарубите. Все продукты соедините, добавьте маслины, грибы, консервированный зеленый горошек, маринованные фрукты, посолите, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, дольками яйца, фруктами и маслинами.

Салат из ветчины и риса

200 г ветчины, 2 стакана отварного риса, 3 соленых огурца, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, соль, кориандр, веточки зелени.

Ветчину нарежьте небольшими кусочками, огурцы – кубиками или соломкой. Все соедините, добавьте рис, кориандр, посолите, полейте уксусом, заправьте растительным маслом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из ветчины, риса и перца

300 г ветчины, 5 стручков сладкого болгарского перца, 4 небольших помидора, 1 стакан вареного риса, 3 – 4 яйца, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 2 луковицы, несколько листьев зеленого салата, 1 банка майонеза, соль.

Ветчину нарежьте кусочками. Перцы промойте, разрежьте на половинки, удалите сердцевину и мякоть нарежьте соломкой. Помидоры вымойте и нарежьте небольшими дольками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте ломтиками. Лук мелко нарубите. Листья салата нарежьте соломкой. Все продукты соедините, добавьте рис, горошек, посолите, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, ломтиками помидора и дольками яиц.

Салат из ветчины, риса и грибов

400 г ветчины, 1 стакан вареного риса, 200 г маринованных грибов, 1 яйцо, 1/2 банки майонеза, 3 помидора, 1 – 2 столовые ложки уксуса, соль, перец, зелень.

Ветчину нарубите небольшими кубиками. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и порежьте кубиками или ломтиками, помидоры – ломтиками. Грибы нашинкуйте, добавьте вареный рис. Майонез смешайте с уксусом. Этим соусом заправьте продукты, посолите, поперчите, тщательно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из ветчины и сельдерея

200 г ветчины, 3 – 4 корня сельдерея, 1 средний по размеру стручок сладкого болгарского перца, 1 небольшая морковь, 3 яйца, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, зелень, соль, красный молотый перец.

Сельдерей очистите от кожицы, отварите в подсоленной воде до готовности, остудите и нарежьте кубиками или натрите на крупной терке. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Морковь отварите, остудите, снимите кожицу и нарежьте небольшими кусочками, как и ветчину. Все продукты соедините, посолите, поперчите, заправьте сметаной и растительным маслом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте несколькими веточками зелени, кружочками моркови, дольками яйца и соломкой перца.

Салат из ветчины и фасоли

200 г ветчины, 2 стакана вареной фасоли, 1 луковица, 2 яйца, 6 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, соль, перец, зелень, корица, кориандр.

Ветчину мелко нарежьте. Лук нашинкуйте. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Растительное масло смешайте с уксусом и специями и немного прокипятите на слабом огне. Все продукты соедините, добавьте фасоль, посолите, заправьте приготовленным маслом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и дольками яиц.

Салат из ветчины с яйцами и помидорами

300 г ветчины, 4 яйца, 2 – 3 огурца, 2 помидора, несколько листьев зеленого салата, 1/2 банки майонеза, зелень, соль.

Ветчину нарежьте кубиками или соломкой. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками, огурцы – кубиками или соломкой, помидоры – ломтиками. Листья салата нарубите. Все продукты соедините, посолите, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в

салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, кружочками помидоров и дольками яйца.

Салат из ветчины, яиц и риса

300 г ветчины, 4 яйца, 1/2 стакана вареного риса, 2 столовые ложки рубленого укропа, 1 стакан сметаны, соль, веточки зелени.

Ветчину нарежьте кусочками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте ломтиками или кубиками. Все продукты соедините, добавьте рис и укроп, посолите, заправьте сметаной и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и дольками яйца.

Салат из ветчины по-итальянски

200 г ветчины, 300 г свежей капусты, 1 стакан сухих средних по размеру макарон, 1 некрупная морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 яйцо, 1/3 стакана молока, соль, сахар, перец, зелень.

Ветчину нарежьте кусочками. Капусту нашинкуйте, посолите, добавьте сахар и перетрите руками до выделения сока. Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Сельдерей очистите от кожицы, отварите в подсоленной воде до готовности, остудите и нарежьте кубиками или натрите на крупной терке. Морковь отварите, остудите, снимите кожицу и нарежьте небольшими кусочками. Сливочное масло растопите на сковороде, обжарьте на нем муку и добавьте в эту массу молоко. Разбейте яйцо, выделите желток, взбейте его и постепенно введите в горячую массу, затем поперчите, посолите и остудите. В холодный соус добавьте растительное масло. Все продукты соедините, посолите, заправьте приготовленным соусом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и кружочками моркови.

Салат из ветчины с овощами

500 г ветчины, 3 – 4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 3 столовые ложки сметаны, 1/2 банки майонеза, соль, черный молотый перец, зелень.

Ветчину мелко нарежьте кусочками или соломкой. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте тонкими ломтиками, огурцы – кубиками. Сельдерей очистите, отварите в подсоленной воде, остудите и нарежьте кубиками. Морковь отварите, остудите, снимите кожицу и нарежьте мякоть соломкой или кубиками. Все продукты соедините, добавьте горошек, посолите, поперчите, заправьте майонезом и сметаной и

аккуратно перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, кусочками мяса и кружочками моркови.

Салат из ветчины по-болгарски

200 г ветчины, 10 клубней картофеля среднего размера, 2 столовые ложки сухого белого вина, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 6 маслин без косточек, зелень, соль.

Ветчину мелко нарежьте кубиками или полосками. Картофель отварите в мундире, немного остудите, очистите от кожицы и еще горячим нарежьте ломтиками. Сразу же полейте его вином. Маслины и зелень мелко нарубите. Растительное масло смешайте с лимонным соком. Все продукты соедините, посолите, заправьте приготовленным соусом и аккуратно перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, маслинами и дольками лимона.

Салат из ветчины по-датски

100 г ветчины, 1 стакан сухих средних по размеру макарон, 100 г цветной капусты, 1 небольшая морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка горчицы, соль, зелень.

Ветчину нарежьте кубиками. Макароны отварите в подсоленной воде, затем откиньте на дуршлаг, обдайте холодной водой и выложите в миску с ветчиной. Морковь отварите, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Сельдерей очистите и натрите на крупной терке. Капусту разделите на кочешки, промойте и отварите в подсоленной воде в течение 15 минут, затем откиньте на сито или дуршлаг. Все продукты соедините, посолите, заправьте растительным маслом, горчицей, уксусом, майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и кружочками моркови.

Салат из ветчины с зеленым горошком

300 г ветчины, 1 банка зеленого консервированного горошка, 1 – 2 моркови, 1 небольшая луковица, 1/2 банки майонеза, веточки зелени.

Ветчину нарежьте небольшими кубиками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Лук мелко нарубите. Все соедините, добавьте консервированный зеленый горошек, заправьте майонезом, аккуратно перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из ветчины, риса и горошка

400 г ветчины, 1 стакан вареного риса, 1 банка зеленого консервированного горошка, 1/2 банки майонеза, 1/2 стакана сметаны, зелень и соль.

Ветчину нарежьте небольшими кубиками. Зелень нарубите. Рис отварите, смешайте с зеленым консервированным горошком и остальными продуктами. Заправьте майонезом и сметаной, аккуратно перемешайте, посолите и выложите в салатницу. Готовый салат перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из помидоров, фаршированных ветчиной

8 – 9 одинаковых по размеру свежих помидоров, 200 г ветчины, 1/2 банки зеленого горошка, 1 банка майонеза, 2 – 3 яйца, соль, зелень петрушки.

Помидоры вымойте, отрежьте часть со стороны плодоножки, удалите мякоть и немного посолите. Ветчину мелко нарежьте, смешайте с 1/2 майонеза и зеленым горошком и этой массой наполните помидоры. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Зелень мелко нарубите. Яйца и зелень смешайте и выложите на дно широкого блюда ровным слоем. Сверху – помидоры. Этот салат полейте оставшимся майонезом. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из колбасы и кукурузы

300 г вареной колбасы, 1 банка консервированной кукурузы, 2 яйца, 2 моркови, 1 1/2 стакана отварного риса, 1/2 банки майонеза, соль, веточки зелени.

Колбасу нарежьте кусочками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Морковь отварите, остудите, снимите кожицу и нарежьте небольшими кусочками. Все продукты соедините, добавьте кукурузу, рис, посолите, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из колбасы с изюмом

200 г колбасы, 1/4 небольшого вилка средней белокочанной капусты, 1 стакан изюма без косточек, 1/2 банки майонеза, соль, зелень.

Колбасу нарежьте кубиками. Капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками до выделения сока. Изюм промойте. Все продукты соедините, заправьте майонезом и перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из колбасы и белокочанной капусты

200 г вареной молочной колбасы, 1/4 вилка белокочанной капусты, 1/2 банки майонеза, зелень, соль.

Колбасу нарежьте небольшими кусочками. Капусту тонко нашинкуйте, посолите и перетрите руками до выделения сока. Все соедините, заправьте майонезом, перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из колбасы и маринованных грибов

200 г вареной молочной колбасы, 200 г маринованных грибов, 1 небольшая луковица, 4 столовые ложки томатного соуса или кетчупа, 6 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, зелень.

Колбасу нарежьте небольшими кусочками. Грибы слегка промойте и нарежьте соломкой. Лук мелко нарубите, выложите в глубокую миску, полейте уксусом, разведенным водой в пропорции 1: 2 (1 часть уксуса на 2 части воды). Через 1 час лук откиньте на сито. Все продукты соедините, посолите, заправьте томатным соусом, полейте растительным маслом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из колбасы с овощами и зеленым горошком

200 г колбасы, 3 клубня картофеля, 2 яйца, 2 соленых огурца, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 1/2 банки майонеза соль, перец, зелень.

Колбасу нарежьте кубиками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарубите. Огурцы нарежьте кубиками или соломкой. Все продукты соедините, добавьте консервированный зеленый горошек, посолите, поперчите, заправьте майонезом и перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и украсьте веточками зелени.

Салат из колбасы и сыра

300 г вареной молочной колбасы, 200 г сыра, 3 – 4 соленых огурца, 4 яйца, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 банка майонеза, соль, веточки зелени.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками, как и колбасу. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте дольками. Морковь отварите, остудите, снимите кожицу и нарежьте небольшими кусочками, огурцы – кубиками или соломкой. Сыр натрите на крупной терке. Все продукты соедините, добавьте зеленый горошек, посолите, заправьте майонезом и перемешайте. Переложите готовый салат в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и консервированным горошком.

Салат из колбасы по-венгерски

200 г вареной молочной колбасы, 1 соленый огурец, 1 средняя по

размеру луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, щепотка сахара, зелень, черный молотый перец, соль.

Колбасу нарежьте небольшими кусочками, огурцы – кубиками или соломкой. Лук мелко нарубите и обдайте кипятком. Все продукты соедините, посолите, поперчите, добавьте сахар, заправьте растительным маслом и уксусом и дайте настояться в течение 1 часа в холодильнике. Затем аккуратно переложите в салатницу и подайте на стол.

Салат из колбасы по-португальски

200 г телячьей колбасы, 2 яйца, 1 небольшой огурец, 1 некрупное яблоко, 1 среднего размера луковица, 1 большой помидор, 1 столовая ложка горчицы, 3 столовые ложки майонеза, красный молотый перец, соль, веточки зелени.

Колбасу нарежьте небольшими кусочками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте ломтиками. Лук мелко нарубите. Огурцы нарежьте кубиками или соломкой. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть кубиками, помидор – дольками. Горчицу смешайте с майонезом. Все продукты соедините, посолите, поперчите, заправьте приготовленным соусом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из колбасы и свежих овощей

200 г говяжьей колбасы, 3 свежих огурца, 3 свежих помидора, 1 небольшое яблоко, 1 некрупная луковица, 1 яйцо, 1 столовая ложка готовой горчицы, соль, перец, зелень петрушки.

Колбасу нарежьте кубиками, огурцы – кубиками или соломкой, помидоры – дольками. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть ломтиками. Яйцо отварите вкрутую, остудите, очистите и нарубите кубиками. Лук нашинкуйте. Все продукты соедините, посолите, поперчите, заправьте горчицей и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из колбасы с овощами

300 г колбасы, 2 – 3 соленых огурца, 3 – 4 луковицы, 1 среднего размера морковь, 1 небольшая свекла, 3 столовые ложки майонеза, 1 – 2 столовые ложки растительного масла, горчица, соль, веточки зелени.

Колбасу нарежьте небольшими кусочками, выложите на сковороду, добавьте растительное масло и поджарьте до образования корочки. Обжаренные кусочки смажьте горчицей. Свеклу и морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и

нарежьте кубиками, огурцы – кубиками или соломкой. Лук мелко нарубите. Все продукты соедините, посолите, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат с колбасой и фасолью

300 г говяжьей колбасы, 2 стакана сырой мелкой белой фасоли, 2 – 3 соленых огурца, 2 яблока, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка горчицы, соль, зелень.

Колбасу нарежьте небольшими кусочками. Фасоль отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте ее на дуршлаг, дав стечь отвару, и выложите ее в колбасу. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте кубиками, огурцы – кубиками или соломкой. Майонез смешайте с горчицей и сметаной. Все продукты соедините, посолите, заправьте приготовленным соусом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, кружочками огурца и дольками яблока.

Салат из сала по-украински

100 г копченого сала, 200 г листьев зеленого салата, 1 стакан сметаны, 2 столовые ложки уксуса, щепотка сахара, веточки зелени.

Сало нарежьте кусочками. В небольшом количестве воды разведите уксус и сахар, подогрейте этот маринад в глубокой сковороде и выложите в кипящую жидкость сало. Доведите все до кипения, введите сметану и прокипятите. Листья зеленого салата нарубите и выложите в глубокую салатниц у. Маринадом с салом залейте листья салата, охладите все и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из сосисок с помидорами

3 – 4 сосиски, 3 клубня картофеля, 3 небольших помидора, 2 небольшие луковицы, сок 1 лимона, 1/2 банки майонеза, перец, соль, веточки зелени.

Сосиски отварите, остудите, очистите от обертки и нарежьте кусочками или кружочками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Помидоры вымойте и тоже нарежьте кубиками. Лук мелко нарубите. Майонез разделите на две равные части, в одну добавьте перец и лимонный сок, хорошо перемешайте. Все продукты соедините, посолите, заправьте приготовленным соусом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол полейте оставшимся майонезом и украсьте веточками зелени, кружочками помидора, дольками лимона.

Салат из сарделек

300 г сарделек, 9 клубней картофеля, 2 стакана белой фасоли,

3 – 4 небольших яблока, 3 яйца, 2 – 3 соленых огурца, 2 некрупные моркови, 1 луковица, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки сметаны, зелень, сахар, соль, перец.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Фасоль отварите до готовности в подсоленной воде. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть тонкими дольками, огурцы – кубиками. Добавьте вареные сардельки. Лук мелко нарубите. Морковь отварите, остудите, очистите и нарежьте кубиками или соломкой. Зелень нашинкуйте. Майонез смешайте со сметаной. Все продукты соедините, перемешайте, посолите и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени, дольками яйца и кружочками моркови.

Салаты из мясных субпродуктов

Салат из печени гуся

200 г гусиной печени, 2 – 3 помидора, 100 г листьев зеленого салата, 1/2 стакана 3%-ного раствора уксуса, 3 столовые ложки белого сухого вина, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка тимьяна, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.

Гусиную печень промойте и варите в течение 10 минут в небольшом количестве подсоленной воды. Затем остудите ее, поперчите, пересыпьте тимьяном и нарежьте небольшими кусочками. Лук мелко нарубите, обжарьте на растительном масле до образования золотистой корочки, добавьте печень и тушите на небольшом огне в течение 5 минут. Помидоры вымойте и нарежьте дольками. Смешайте уксус, белое вино и горчицу, хорошо перемешайте до получения однородной массы. Все продукты соедините, посолите, заправьте приготовленным соусом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте листьями зеленого салата.

Салат из мозгов с майонезом

1 кг мозгов, 5 анчоусов, 3 яйца, 3 соленых огурца, 2 стручка сладкого болгарского перца, 1/2 банки майонеза, соль, веточки зелени.

Мозги отварите в подсоленной воде до готовности, слейте бульон, остудите их, очистите от пленок и нарежьте кусочками. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками, анчоусы – кусочками. Перцы разрежьте вдоль на две части, удалите сердцевину и нарежьте мякоть соломкой. Огурцы нарежьте кубиками. Все продукты соедините, посолите, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, кусочками перца и кружочками огурца.

Салат из мозгов с маринованными огурцами

700 г говяжьих мозгов, 4 – 5 соленых огурцов, 3 яйца, 2 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, веточки зелени, соль.

Мозги отварите в слегка подсоленной воде со специями и уксусом, остудите, очистите от пленок и нарежьте небольшими кусочками, огурцы – кубиками или соломкой. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Все соедините, посолите, заправьте растительным маслом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из свиных ножек

4 свиные ножки, 2 небольшие моркови, 3 корня петрушки, 1 небольшой корень сельдерея, 4 столовые ложки уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 4 столовые ложки майонеза, 1 головка чеснока, соль, веточки зелени.

Морковь вымойте и натрите на крупной терке. Сельдерей промойте, очистите и разрежьте на несколько частей. Корень петрушки очистите и разрежьте на 3 – 4 части. Свиные ножки промойте, уложите в кастрюлю, добавьте 8 стаканов холодной кипяченой воды и поставьте вариться до готовности на сильный огонь. Как только вода закипит, добавьте соль, морковь, сельдерей и петрушку. Сваренные ножки выньте из бульона, отделите от костей мясо, нарежьте его на кусочки и выложите в глубокую миску. Чеснок пропустите через пресс и добавьте в мясо. Салат заправьте майонезом и растительным маслом, поставьте на некоторое время в холодильник, а перед подачей на стол выложите в салатницу и украсьте веточками зелени и кружочками моркови.

Салат из мозгов со шпротами

400 – 500 г мозгов, 1 консервная банка шпрот, 2 – 3 соленых огурца, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, красный молотый перец, соль, специи, зелень.

Мозги отварите в подсоленной воде со специями, остудите, очистите от пленок и нарубите небольшими кусочками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками, огурцы – кубиками или соломкой. Все соедините, выложите в эту же миску шпроты, посолите, заправьте майонезом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте дольками яйца и веточками зелени.

Салат из печени и грибов

200 г говяжьей печени, 1 стакан сухих грибов, 3 яйца, 2 небольшие моркови, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, соль, зелень.

Печень промойте и варите в течение 15 – 20 минут в подсоленной воде. Грибы вымочите и отварите до готовности. Лук нарежьте полукольцами. Морковь почистите, натрите на крупной терке и обжарьте на небольшом количестве растительного масла. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Все продукты соедините, посолите, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и кружочками моркови.

Салат из говяжьего языка

1 кг отварного говяжьего языка, 4 – 5 небольших клубней картофеля, 2 – 3 моркови, 2 – 3 соленых огурца, 1 небольшой корень

сельдерея, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 1 яйцо, соль, зелень.

Язык нарежьте небольшими кубиками или полосками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Морковь отварите в подсоленной воде, остудите, очистите от кожицы и нарежьте соломкой. Сельдерей очистите, отварите и натрите на крупной терке или мелко нарубите. Огурцы нарежьте кубиками. Растительное масло смешайте с уксусом и перцем, тщательно перемешайте. Все продукты соедините, заправьте приготовленным соусом, если необходимо, посолите и перемешайте. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте дольками. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте дольками яйца, ломтиками огурца и веточками зелени.

Салат из свиных почек и листьев зеленого салата

300 г свежих свиных почек, 6 листьев зеленого салата, 2 чайные ложки растительного масла, 1 чайная ложка соуса из сои, 1 чайная ложка уксуса.

Почки очистите от пленок, нарежьте кусочками, выложите в кастрюлю и залейте крутым кипятком. Через 2 – 3 минуты воду слейте, а почки остудите. Листья салата промойте, откиньте на дуршлаг, дав стечь воде, и застелите ими дно тарелки. Сверху выложите охлажденные почки. Перед подачей на стол полейте их смесью растительного масла, соевого соуса и уксуса.

Салат из свиного языка

300 г отварного свиного языка, 100 г отварного куриного мяса, 300 г маринованных грибов, 1 стакан сметаны, зелень, соль, черный молотый перец.

Язык очистите от кожи и нарежьте небольшими кусочками. Куриное мясо разделите на кусочки. Грибы мелко нарежьте. Все соедините, заправьте сметаной, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте несколькими веточками зелени.

Салат из языка с яблоками

400 – 500 г отварного языка, 6 яиц, 4 – 5 яблок, 4 – 5 клубней картофеля, 1 банка майонеза, 2 моркови, черный молотый перец, соль, веточки зелени.

Язык очистите от кожи и нарежьте мякоть небольшими кусочками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте дольками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарубите кубиками. Морковь отварите, остудите, снимите кожицу и нарежьте небольшими кусочками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и тоже нарежьте кубиками. Все продукты соедините, посолите, поперчите,

заправьте майонезом, перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из языка с грибами

300 г отварного говяжьего языка, 2 – 3 средних клубня картофеля, 200 г маринованных грибов, 2 небольших корня сельдерея, 1 банка майонеза, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка лимонного сока, соль, перец, зелень.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Грибы мелко нарубите. Сельдерей очистите, отварите в подсоленной воде, затем остудите и нарежьте соломкой или натрите на крупной терке. Все продукты соедините, посолите, поперчите. Майонез смешайте со сметаной и лимонным соком. Этим соусом заправьте салат. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и кусочками языка.

Салат из языка, анчоусов и мяса

300 г отварного говяжьего языка, 100 г отварного мяса, 100 г анчоусов, 3 – 4 соленых огурца, 1 луковица, 1 столовая ложка готовой горчицы, зелень, соль, корица, кориандр.

Мясо нарежьте небольшими кусочками. С языка снимите кожу и нарежьте мякоть кубиками. Лук мелко нарубите. Огурцы нарежьте кубиками или соломкой, добавьте анчоусы. Все продукты соедините, посолите, добавьте специи и горчицу и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и кружочками огурцов.

Салат из языка с овощами

300 г вареного говяжьего языка, 17 *1* 1 *– 2 моркови, 3 – 4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 3 – 4 яйца, 1/2 банки майонеза, зелень и соль.*

Язык нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире,

Глава 5. Салаты из рыбы и морепродуктов

У японцев существует поговорка: «Если хочешь быть красивым, здоровым и умным – ешь рыбу». Фосфор, содержащийся в рыбе, необходим каждому человеку. Рыбные салаты будут просто незаменимы во время поста, когда нельзя есть мясо, но хочется чего-нибудь особенного. Для приготовления рыбных салатов можно использовать как свежую, так и консервированную рыбу, а также различные овощи. В качестве заправки традиционно используется майонез, а для придания салату оригинального вкуса – всевозможные приправы.

Салаты из речной и морской рыбы

Салат овощной с отварной рыбой

1 среднего размера свежемороженая морская рыба, 4 клубня картофеля, 3 яйца, 3 соленых огурца, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, 1 столовая ложка томатного пюре, соль, черный молотый перец на кончике ножа, несколько листьев зеленого салата.

Сварите вкрутую яйца, отварите в мундире картофель и в подсоленной воде отварите рыбу. Разделайте рыбу, отделите мясо от костей и нарежьте небольшими кусочками. Картофель и яйца очистите и нарежьте кубиками, как и огурец. Мелко нарубите лук. Все перемешайте и заправьте заранее приготовленным соусом, для которого смешайте майонез с томатным пюре и перцем. Все снова перемешайте и посолите по вкусу. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте листьями зеленого салата.

Рыбный салат с яблоками

2 небольшие сырые рыбы, 2 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 1 свежий помидор, 1 среднее по размеру яблоко, 4 – 5 листьев зеленого салата, несколько маслин без косточек, соль, 1/2 банки майонеза.

Рыбу отварите в подсоленной воде, отделите мякоть от костей и нарежьте ее небольшими кусочками. Сварите в мундире картофель, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Очистите от кожицы яблоко, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Огурец и помидор нарежьте кубиками. Все смешайте, добавьте нашинкованные листья салата и заправьте майонезом. Выложите в салатницу горкой и перед подачей на стол украсьте маленькими листьями салата, дольками яблок и маслинами без косточек.

Рыбный салат

1 средняя по размеру морская рыба, 4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1/2 банки майонеза, 1 столовая ложка натертого хрена, сок 1/2 лимона, несколько веточек зелени, соль.

Рыбу отварите, остудите и выделите филе. Нарежьте его небольшими кусочками. Картофель отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками, огурцы – небольшими кружочками. Все перемешайте, добавьте хрен, майонез, соль и лимонный сок. Снова перемешайте и горкой выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте кружочками огурца и мелко нарезанной зеленью.

Рыбный салат с фасолью

200 г листьев зеленого салата, 1 средняя по размеру свежая рыба, 1 сладкий перец, 1 некрупная луковица, 1 большой помидор, 1 столовая ложка белой фасоли, 1 яйцо, 1 чайная ложка каперсов, несколько маслин без косточек, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, черный перец горошком и соль.

Отварите рыбу в подсоленной воде, отделите мякоть от костей и нарежьте ее небольшими кусочками. Сварите вкрутую яйцо, очистите его и нарежьте дольками. Мелко нарубите лук, кубиками нарежьте помидор и сладкий перец. Фасоль отварите в соленой воде. Все соедините, добавьте каперсы и маслины. Заправьте маринадом, для которого смешайте растительное масло, уксус, горчицу, черный перец горошком и соль. Листья салата вымойте и откиньте на дуршлаг, дав стечь воде. Застелите ими дно блюда, на которое выложите приготовленную смесь. Все украсьте дольками яйца.

Рыбный салат с яйцами

2 среднего размера морские рыбы, 3 яйца, 1 банка майонеза, зелень, соль, перец по вкусу.

Рыбу отварите в подсоленной воде, очистите от кожицы и костей, нарежьте небольшими кусочками. Вкрутую сварите яйца, охладите их, очистите от скорлупы и нарежьте мелкими кубиками. Все перемешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте кружочками яиц и рубленой зеленью.

Салат из трески с хреном

2 средние по размеру свежие трески, 5 – 6 небольших клубней картофеля, 3 соленых огурца, 3 столовые ложки натертого хрена, майонез, соль, 1 столовая ложка уксуса, зелень.

Отварите в подсоленной воде рыбу, разделайте ее, удалите косточки и нарежьте мясо маленькими кусочками. Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте кубиками. Очистите соленые огурцы от кожицы и нарежьте такими же кубиками. Все перемешайте, добавьте хрен, соль, уксус, заправьте майонезом и выложите в салатницу горкой. Готовый салат украсьте ломтиками огурца и веточками зелени.

Салат с рыбными фрикадельками

500 г свежей рыбы, 2 ломтика белого пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана сливок, 3 яйца, 500 г картофеля, 3 соленых огурца, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 1 банка майонеза, зелень, листья зеленого салата, соль.

Замочите ломтики хлеба в молоке. Рыбу выпотрошите, отделите филе и пропустите его через мясорубку вместе с хлебом.

Добавьте в фарш сливочное масло и сливки. Все хорошо перемешайте до образования однородной массы. Разбейте яйца и отделите белки, которые добавьте в фарш. Все посолите и взбейте руками. Вылепите фрикадельки и отварите их в подсоленной воде. Почистите картофель, отварите его в подсоленной воде до готовности, слейте отвар. Остудите картофель и нарежьте кубиками. Такими же кубиками нарежьте огурцы. Все смешайте, добавьте консервированный горошек и заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу горкой, сверху поместите фрикадельки. Перед подачей на стол украсьте зеленью, ломтиками вареных яиц и соленого огурца.

Слоеный салат из отварной рыбы

500 г свежего минтая, 1 большая луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, майонез, молоко, соль по вкусу, 1 морковь, веточки зелени для украшения.

Рыбу промойте, нарежьте на небольшие кусочки, уложите в кастрюлю с молоком, посолите и варите в течение 10 – 15 минут. Готовую рыбу оставьте в молоке до полного остывания, затем выньте, отделите мясо от костей и выложите на широкое блюдо ровным слоем. Полейте майонезом. Лук мелко нарубите, обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета, охладите и выложите на слой майонеза. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени и кружочками свежей моркови.

Салат из отварной рыбы со свежими помидорами

250 г свежего минтая, 1 соленый огурец, 2 небольших помидора, 2 яблока, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, соль, перец, горчица по вкусу, зелень.

Отварите рыбу в подсоленной воде, отделите мясо от костей и нарежьте небольшими кусочками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и мякоть измельчите. Огурец и помидоры нарежьте небольшими кубиками. Лук мелко нарубите. Все перемешайте, посолите, добавьте перец и горчицу, заправьте майонезом и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте зеленью и дольками яблок.

Салат «Понтикапей» из отварной рыбы

200 г свежего минтая, 1/2 стакана риса, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки майонеза, лавровый лист, зелень, соль, перец по вкусу.

Рыбу помойте, нарежьте кусочками и отварите в воде с добавлением специй. Затем мясо отделите от костей и измельчите. Рис промойте и отварите до готовности, откиньте на сито и дайте стечь воде. Все перемешайте, заправьте майонезом и сливочным маслом. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат с сельдью

2 клубня картофеля, 1 среднего размера сельдь, 1 стакан молока, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, 2 кислых яблока, зелень петрушки и укропа, молотый черный перец на кончике ножа.

Картофель отварите в мундире, остудите и нарежьте небольшими кусочками. Селедку выпотрошите, снимите кожу и отделите филе. Рыбу вымочите в течение 1 часа в молоке, просушите чистым полотенцем и мелко нарежьте. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на терке. Лук мелко нарубите. Все смешайте, добавьте перец и заправьте майонезом. Готовый салат выложите горкой в салатницу, украсьте дольками яблок и веточками зелени.

Салат с сельдью и помидорами

1 небольшая соленая сельдь, 2 – 3 клубня картофеля, 1 яблоко, 1 некрупный помидор, 1 небольшой огурец, сок 1 лимона, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, молотый черный перец на кончике ножа, соль.

Сельдь выпотрошите, удалите хвост и голову. Замочите рыбу на 10 – 12 часов в холодной воде. Затем отделите мякоть от костей и нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире, очистите от кожуры и еще горячим нарежьте тонкими ломтиками. Залейте его растительным маслом и уксусом, посолите и поперчите. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть ломтиками или кубиками. Для того чтобы кусочки яблока не потемнели, сбрызните их лимонным соком. Все перемешайте, выложите в салатницу горкой и залейте сметаной. Перед подачей на стол украсьте салат кружочками огурца и помидора.

Салат с сельдью и зеленым луком

1 среднего размера соленая сельдь, 1 стакан фасоли, 4 – 5 клубней картофеля, 2 соленых огурца, 100 г зеленого лука, 1 чайная ложка готовой горчицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 1/2 банки майонеза, сахар.

Сельдь выпотрошите, снимите кожу, отделите филе и нарежьте небольшими кусочками. Фасоль отварите до готовности в подсоленной воде, отбросьте на дуршлаг, дав стечь воде. Отварите в мундире картофель, остудите его, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Огурцы очистите от кожицы и нашинкуйте. Мелко нарубите лук. Готовую фасоль разделите на две части. Одну из них протрите через сито, добавьте в получившуюся кашицу горчицу, растительное масло, сахар и уксус. Все продукты смешайте, горкой выложите в салатник и залейте майонезом. Перед подачей на стол украсьте салат кружочками огурца и зеленым луком.

Салат с сельдью по-итальянски

1 небольшая сельдь, 2 – 3 средних по размеру клубня картофеля, 3 моркови, 1 большой корень сельдерея, 2 небольших яблока, 200 г стручковой фасоли, 2 среднего размера соленых огурца, несколько листьев зеленого салата, 6 маслин, 2 яйца, 1 банка майонеза, зелень, соль.

Сельдь выпотрошите, отделите филе и нарежьте небольшими кусочками. Стручки фасоли нарежьте ромбиками, уложите в кастрюлю, залейте водой, посолите и отварите. Овощи и корень сельдерея отварите до готовности в подсоленной воде, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте кубиками, как и огурцы. Все соедините, заправьте майонезом и перемешайте. Листья салата вымойте, откиньте на дуршлаг, дав стечь воде, и застелите ими дно широкого блюда. Сверху горкой выложите овощную массу. Сварите вкрутую яйца, остудите, очистите от скорлупы и нарежьте дольками. Перед подачей на стол салат украсьте дольками яйца, маслинами и зеленью.

Сельдь «под шубой»

3 – 4 клубня картофеля, 1 среднего размера соленая сельдь, 1 яйцо, 1 крупное яблоко, 1 небольшая свекла, 1 чайная ложка натертого хрена, 1 банка майонеза, молоко, веточки зелени.

Картофель испеките в духовке, снимите кожицу и нарежьте кружочками. Сельдь выпотрошите, отделите филе и вымачивайте в молоке в течение 1 часа. Затем разрежьте его на небольшие ломтики. Яйцо отварите и остудите, очистите от скорлупы и нарежьте кружочками. Яблоко очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Отварите или испеките свеклу, очистите от кожицы, натрите на крупной терке, добавьте в кашицу натертый хрен и заправьте майонезом. Для каждой порции приготовьте отдельную тарелку, на дно которой выложите 2 – 3 ломтика картофеля, сверху покройте этот слой сельдью, затем положите кружочек яйца и натертое яблоко. Залейте все свеклой с майонезом и хреном и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из сельди с овощами

1 небольшая соленая сельдь, 1 банка майонеза, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 средних по размеру клубня картофеля, 1 морковь, 1 свекла, 1 яйцо, зелень.

Сельдь выпотрошите, отделите филе и нарежьте небольшими кусочками. Ровным слоем выложите рыбу в селедочницу и смажьте майонезом. Мелко нарубите лук и выложите на слой рыбы. Полейте его растительным маслом. Отварите картофель, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Выложите на

лук и смажьте майонезом. Отварите морковь и свеклу, остудите их, снимите кожицу и натрите их на крупной терке. Выложите на картофельный слой морковь, смажьте майонезом, затем свеклу и тоже смажьте майонезом. Отварите яйцо, остудите его, очистите от скорлупы и нарежьте кружочками. Украсьте салат дольками яйца и зеленью.

Салат из сельди с яблоком

1 среднего размера соленая сельдь, 2 стакана молока, 1 луковица, 1 небольшое яблоко, 1 столовая ложка сметаны, уксус, соль, сахар, зелень.

Сельдь выпотрошите, отделите филе и замочите его в молоке на 4 часа. После этого просушите его полотенцем и разрежьте каждую половинку на 4 кусочка. Мелко нарубите лук. Яблоко очистите от кожуры, вырежьте сердцевину и натрите его на крупной терке. Добавьте в яблоко и лук сметану, хорошо разотрите, добавьте уксус, сахар, соль. Рыбу выложите в селедочницу и полейте приготовленной смесью. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат из сельди с яйцами

5 – 6 яиц, 1 сельдь, 1/2 пачки сливочного масла, 2 столовые ложки горчицы, 1 морковь, зелень.

Яйца сварите вкрутую, очистите, разрежьте пополам, выньте желток. Желток разотрите с мелко нарезанным филе сельди, горчицей и сливочным маслом. Половинки белков заполните полученной массой, украсьте зеленью и кружочками вареной моркови.

Салат из сельди по-украински

1 среднего размера жирная соленая сельдь, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана холодной кипяченой воды, 3 толстых ломтика хлеба, 200 г сливочного масла, 150 г твердого сыра, 1 чайная ложка готовой горчицы, молотый черный перец на кончике ножа, листья зеленого салата, 10 спелых консервированных маслин без косточек.

Сельдь выпотрошите, отрежьте голову и хвост, отделите филе. В течение 3 часов вымачивайте рыбу в смеси молока и воды, затем просушите полотенцем. В этом же молоке замочите ломтики хлеба. Филе и хлеб пропустите через мясорубку. На крупной терке натрите сыр. Добавьте в получившийся фарш сливочное масло, сыр, горчицу, молотый черный перец. Все перемешайте и в форме рыбы выложите в селедочницу, приставьте промытые голову и хвост. Перед подачей на стол украсьте кусочками сыра, листьями зеленого салата, маслинами и розетками из замороженного сливочного масла.

Салат из сельди по-русски

1 среднего размера соленая сельдь, 1 стакан молока, 2 клубня картофеля, 100 г сухих грибов, 1/2 банки майонеза, несколько стрелок зеленого лука, 1 соленый огурец, зелень.

Сельдь выпотрошите, отделите филе и вымочите его в молоке. Затем мясо просушите полотенцем и нарежьте тонкими полосками. Рыбу уложите в селедочницу. Отварите картофель в мундире, остудите его, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Картофель уложите на рыбу. Отварите грибы, слейте воду. Дайте грибам остыть, а затем мелко нарежьте их. Лук нарубите и смешайте с грибами. Слоем выложите на картофель и залейте майонезом. Нарежьте кружочками огурец, выложите его сверху на майонез и посыпьте все зеленью.

Салат из острой сельди

1 среднего размера свежая сельдь, 3 – 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 столовая ложка уксуса, 1 стакан холодной кипяченой воды, растительное масло, несколько стрелок зеленого лука, корица, лавровый лист, черный и душистый перец, соль, сахар.

Выпотрошите сельдь, отрежьте голову и хвост и отделите филе. Очистите морковь от кожицы и нарежьте ее соломкой. Нашинкуйте лук. Морковь и лук уложите в кастрюлю, залейте водой и уксусом, посолите, добавьте корицу, сахар, перец и лавровый лист. Прокипятите в течение 10 минут, а затем остудите. В холодный маринад влейте растительное масло и на 8 часов уложите в него филе рыбы. Картофель отварите в мундире, остудите и очистите от кожицы. Нарежьте его кружочками или кубиками. Выложите картофель в селедочницу. Мелко нарубите зеленый лук, разделите получившуюся массу на 2 части. Одной половиной посыпьте картофель и полейте растительным маслом. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками и выложите на картофель. Полейте растительным маслом и высыпьте вторую половину зеленого лука.

Салат из сельди с горчицей

1 средняя по величине соленая сельдь, 3 – 4 клубня картофеля, 1 столовая ложка готовой горчицы, 100 мл растительного масла, 1 луковица, зелень петрушки и укропа.

Сельдь выпотрошите, отрежьте голову и хвост, отделите филе, смажьте с обеих сторон горчицей и слегка отбейте его, придав форму пластинок. Подготовленное филе положите в миску с растительным маслом, так чтобы масло полностью закрыло пластинки, и поставьте в холодильник на сутки. Отварите картофель, остудите его, очистите и нарежьте кружочками. Выложите на блюдо ровным слоем. Затем нарежьте филе полосками, сверните трубочками и уложите на картофель. Лук и зелень мелко нарубите, посыпьте трубочки и залейте все

маслом, в котором выдерживалась сельдь.

Сельдь с яйцами и овощами

1 среднего размера соленая сельдь, 5 яиц, 1/4 банки майонеза, 1 лимон, листья салата, 1 небольшой помидор, зелень.

Сельдь выпотрошите, отрежьте голову и хвост и отделите филе. Половинки филе слегка отбейте, придав им форму пластинок. Нарежьте их полосками шириной 1 – 1,5 см и каждую сверните рулетиком. Вкрутую сварите яйца, разрежьте их вдоль на две половинки, срежьте выпуклую часть белка, чтобы они могли ровно лежать на блюде. На эти половинки положите рулетики рыбы и смажьте все майонезом. Свержу выложите слой из тонких ломтиков лимона. По краям уложите хорошо промытые листья салата, кружочки помидора и веточки зелени.

Салат слоеный из сельди с луком

2 сельди, 2 свеклы, 2 моркови, 2 яблока, 1 луковица, майонез, зелень.

Сельдь выпотрошите и отделите филе, которое мелко нарубите. Рыбу выложите ровным слоем на дно селедочницы. Лук нашинкуйте и уложите сверху на рыбу. Свеклу и морковь отварите, очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке. Лук полейте майонезом, выложите слой свеклы, чуть помажьте майонезом, затем уложите морковь и снова смажьте майонезом. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Выложите на морковь и полейте оставшимся майонезом. Готовый салат перед подачей на стол украсьте зеленью.

Сельдь «под снегом»

500 г сельди, 1 некислое яблоко, 1 большая луковица, 1/2 стакана сметаны, сахар, уксус или сок 1 лимона по вкусу.

Сельдь выпотрошите, разрежьте на кусочки и выложите в селедочницу ровным слоем. Лук мелко нарубите, уложите в миску с холодной водой и поставьте в холодильник на 30 минут, чтобы исчезла горечь. Яблоко очистите от кожицы, вырежьте сердцевину, мякоть натрите на крупной терке и сразу же, чтобы оно не потемнело, добавьте лук, уксус, сахар и сметану. На вкус этот гарнир должен быть сладко-острым. Выложите его на кусочки сельди. Перед подачей украсьте листочками репчатого лука, свернутыми лилиями.

Салат из сельди с орехами

1 среднего размера соленая сельдь, 1 яйцо, 1 яблоко, 1 луковица, 3 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 1 небольшой помидор, 1 маленький огурец, несколько стрелок зеленого лука.

Сельдь выпотрошите, отрежьте голову и хвост и выделите филе. Сварите вкрутую яйцо, остудите и разрежьте на 2

половинки. Яблоко очистите от кожуры, вырежьте сердцевину и разделите его на несколько частей. Лук мелко нарубите и слегка поджарьте на растительном масле. Пропустите филе, яблоко, пассерованный лук, грецкие орехи и яйцо через мясорубку, все перемешайте, взбейте до образования пышной массы и выложите в селедочницу. Перед подачей на стол украсьте дольками яйца, кусочками яблока, зеленью, свежими огурцами, помидорами и луком.

Салат из сельди по-домашнему

500 г сельди, 1/2 стакана растительного масла, 1 луковица, 1 столовая ложка готовой горчицы.

Сельдь выпотрошите, отделите филе и, не нарезая кусочками, смажьте с обеих сторон горчицей. Эти пластинки туго сверните валиком, плотно уложите в банку. Залейте растительным маслом, так чтобы оно полностью покрыло рыбу, и поставьте в холодильник на сутки. После этого сельдь выньте и нарежьте небольшими кусочками. Уложите их в селедочницу. Нарежьте тонкими колечками лук, выложите его на рыбу и заправьте все растительным маслом.

Салат «Каспий»

1 сельдь, 2 средние по величине моркови, 1 плавленый сырок, 3/4 ложки сливочного масла, перец, зелень по вкусу.

Сельдь выпотрошите, отделите мякоть от костей и нарежьте мелкими кусочками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте маленькими кубиками. Сыр натрите на средней терке. Все перемешайте, добавьте размягченное сливочное масло и перец. Перед подачей на стол украсьте салат зеленью.

Салат из сельди и фасоли

2 стакана фасоли, 3 сельди, 3 средних по размеру клубня картофеля, 1 большая луковица, 1/2 банки майонеза, веточки зелени.

Фасоль отварите в подсоленной воде, слейте лишнюю воду и остудите. Сельдь выпотрошите и разрежьте на небольшие кусочки. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте дольками. Все смешайте, если нужно, посолите. Лук мелко нарубите, добавьте в него майонез и заправьте этим соусом салат. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте фасолью, кольцами лука и веточками зелени.

Салат из рыбы

1 сельдь, 3 – 4 клубня картофеля, 100 г цветной капусты, 1 морковь, 1 большой огурец, 2 средних по размеру помидора, 1 столовая ложка консервированного зеленого горошка, 1 банка

майонеза, соль, зелень.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Цветную капусту хорошо промойте, разделите на кочешки и варите в течение 15 минут в подсоленной воде. Затем откиньте на дуршлаг, дав воде стечь. Морковь отварите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками. Сельдь разделайте и отделите филе от костей. Рыбу мелко нарубите. Помидоры и огурцы нарежьте ломтиками. Все продукты перемешайте, добавьте зеленый горошек, посолите и заправьте майонезом. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте кружочками помидоров, огуречной соломкой, кочешками цветной капусты и зеленью.

Салат из копченой рыбы

1 большая копченая рыба, 3 сладких яблока, 1 соленый огурец, 2 яйца, 3 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 банка майонеза, 3 – 4 стрелки зеленого лука, зелень.

Копченую рыбу выпотрошите, снимите кожу и отделите мякоть от костей. Подготовленное филе рыбы нарежьте кубиками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину, нарежьте их кубиками или натрите на крупной терке. С огурца срежьте кожицу и нарежьте его кубиками. Вкрутую отварите яйца, остудите, очистите от скорлупы и измельчите. Нашинкуйте зеленый лук. Все перемешайте, добавьте консервированный зеленый горошек и заправьте майонезом. В салатницу выложите горкой, украсьте дольками яйца и зеленью.

Салат «Капитан» из копченой рыбы

1 крупная копченая рыба, 200 г небольших спиралевидных макарон, 3 кисло-сладких яблока, 1 луковица, 1 банка майонеза, соль, зелень.

Рыбу выпотрошите, отделите филе и нарежьте небольшими кусочками. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте кубиками. Лук мелко нарубите. Макароны отварите до готовности в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и выложите в глубокую тарелку. Туда же выложите рыбу, яблоки и лук. Все посолите, заправьте майонезом и перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат «Катарина» из копченой рыбы

1 некрупная копченая ставрида, 1/2 вилка свежей белокочанной капусты, 2 больших клубня картофеля, 1 большое яблоко, 1 некрупная луковица, 1 соленый огурец, 1 столовая ложка горчицы, 1/2 банки майонеза, соль, сахар, зелень.

Ставриду выпотрошите, отделите филе и нарежьте небольшими кусочками. Капусту нашинкуйте, добавьте соль,

сахар и перетрите руками до образования сока. Лук нашинкуйте. Яблоко разрежьте на части, удалите сердцевину и мелко нарежьте. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Соленый огурец измельчите. Все продукты перемешайте. Смешайте майонез и горчицу и заправьте этим соусом салат. Выложите его в салатницу и перед подачей на стол украсьте кружочками огурца, дольками яблока и зеленью.

Салат с килькой

6 килек, 2 клубня картофеля, 2 яйца, 2 моркови, 2 маринованных огурца, 100 г ветчины, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 средних по величине яблока, 1/2 банки майонеза.

Картофель и морковь отварите, очистите от кожицы и нарежьте мелкими кубиками, как и огурцы. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте маленькими кубиками или натрите на крупной терке. Мелко нарежьте ветчину. Все перемешайте, добавьте консервированный зеленый горошек и заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу. Отварите вкрутую яйца, остудите их, очистите от скорлупы и нарежьте дольками. Салат украсьте кильками и дольками яиц и зеленым горошком.

Салат из копченой рыбы с хреном

400 г копченой рыбы, 2 яйца, 2 – 3 средних по размеру клубня картофеля, 2 – 3 столовые ложки натертого хрена, 1 стакан сметаны или майонеза, зелень петрушки, укропа.

Копченую рыбу выпотрошите, отделите филе, нарежьте мелкими кусочками и выложите на дно широкого блюда Отварите вкрутую яйца, остудите их, очистите от скорлупы и мелко нарубите. Яйца выложите на рыбу. Картофель отварите в мундире, очистите от кожицы и нарежьте небольшими ломтиками. Выложите их поверх яиц. Майонез или сметану смешайте с хреном и полейте этим соусом весь салат. Перед подачей на стол украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из сайры

1 банка консервированной сайры в масле, 3 яйца, 10 консервированных маслин без косточек, сок 1/2 лимона, соль.

Выложите на тарелку содержимое консервной банки и разомните рыбу вилкой. Сварите вкрутую яйца, остудите их и нарежьте кубиками. Маслины нарежьте кружочками. Все перемешайте и добавьте лимонный сок. Посолите и заправьте соком консервов. Выложите горкой в салатницу, украсьте кусочками рыбы, ломтиками лимона, целыми маслинами и кружочками яиц.

Салат из консервированной рыбы

1 банка консервированной рыбы в собственном соку (лосось или скумбрия), 1 среднего размера луковица, 2 столовые ложки риса, 2 – 3 яйца, 1 банка майонеза, соль, молотый черный перец на кончике ножа, несколько стрелок зеленого лука, веточки зелени.

Содержимое банки рыбных консервов выложите на тарелку и разомните вилкой. Сварите вкрутую яйца, остудите, очистите от скорлупы и нарежьте небольшими кубиками. Рис отварите в подсоленной воде до полуготовности. Лук мелко нарубите. Все смешайте, посолите по вкусу, добавьте перец и заправьте майонезом. Готовый салат горкой выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте дольками яиц, зеленым луком и веточками зелени.

Салат из консервированной рыбы с зеленым горошком

1 банка рыбных консервов в масле, 3 яйца, 1 среднего размера луковица, 3 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 банка майонеза, соль, веточки зелени.

Содержимое банки консервов выложите на тарелку и разомните рыбу вилкой. Сварите вкрутую яйца, охладите их, очистите от скорлупы и нарежьте небольшими кубиками. Мелко нарубите лук. Все смешайте, добавьте зеленый горошек, посолите и заправьте майонезом. Выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте дольками вареного яйца и веточками зелени.

Салат из консервированной рыбы с рисом

1 банка рыбных консервов в собственном соку, 2 соленых огурца, 3 яйца, 3 столовые ложки риса, 5 маслин без косточек, 3 столовые ложки растительного масла, соль, молотый черный перец на кончике ножа, 1/2 чайной ложки готовой горчицы, веточки зелени.

Содержимое консервной банки выложите на тарелку и разомните вилкой. Соленые огурцы нарубите кубиками. Сварите вкрутую яйца, остудите их, очистите от скорлупы и нарежьте кубиками. Рис отварите в подсоленной воде, слейте воду и выложите в тарелку с яйцами и рыбой. Добавьте маслины и все перемешайте. Заправьте соусом из растительного масла, горчицы, молотого перца и соли. Готовый салат горкой выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте дольками яиц, кусочками рыбы и веточками зелени.

Салат из печени трески с овощами

1 банка консервированной печени трески, 2 среднего размера луковицы, 1 маринованный сладкий перец, несколько листьев зеленого салата, 1 яйцо, 1/2 банки майонеза, 3 столовые ложки уксуса, сок 1/4 лимона, сахар.

Лук нарежьте тонкими кольцами, уложите в пиалу, сбрызните

лимонным соком, посыпьте сахаром и залейте уксусом. Оставьте мариноваться в течение 20 минут. Перец нарежьте тонкой соломкой. Содержимое консервной банки выложите на тарелку, отложите 2 – 3 небольших кусочка для украшения, а остальное разомните вилкой и выложите в общую тарелку с луком и перцем. Все перемешайте и заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу, перед подачей на стол украсьте листиками зеленого салата, кусочками печени трески и кружочками вареного яйца.

Салат из печени трески с сыром

1 банка консервированной печени трески, 4 столовые ложки натертого сыра, 8 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, перец.

Содержимое банки выложите в тарелку и разомните вилкой до образования однородной массы. Добавьте натертый сыр, перец и соль. Все тщательно перемешайте. Чеснок пропустите через пресс и смешайте с маслом из банки. Печень с сыром выложите в глубокую салатницу и полейте заправкой. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат «Туманность Андромеды»

1 банка рыбных консервов в масле, 3 яйца, 1 – 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки, соль.

Содержимое консервной банки выложите на тарелку, отделите мясо от костей и разомните мякоть вилкой. Яйца сварите вкрутую, картофель отварите в мундире. Все остудите, очистите и мелко нарежьте кубиками. Лук мелко нарубите, выложите в миску, залейте холодной водой, поставьте в холодильник и выдержите в течение 30 минут. Затем все продукты перемешайте, посолите и заправьте майонезом. Зелень мелко нарубите. Выложите салат в глубокую салатницу и перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Рыбный салат «Мимоза»

1 банка рыбных консервов в масле, 1 – 2 луковицы, 2 моркови, 5 яиц, майонез, зелень.

Выложите содержимое консервной банки на тарелку, отделите мясо от костей и тщательно разомните вилкой мякоть. Выложите рыбу ровным слоем на широкое блюдо. Лук мелко нарубите, уложите в миску с холодной водой и выдержите в холодильнике в течение 30 минут. Затем откиньте на сито или отожмите и выложите на рыбу. Смажьте слоем майонеза. Отварите морковь, очистите ее от кожицы и натрите на крупной терке. Выложите ее на лук и тоже смажьте майонезом. Отварите вкрутую яйца, остудите их, очистите от скорлупы и отделите белки от желтков. Белки натрите на крупной терке и выложите

ровным слоем на морковь. Желтки разомните вилкой или натрите на мелкой терке, посыпьте ими салат. Перед подачей на стол готовый салат украсьте веточками зелени.

Салат «Хризантема» из рыбных консервов

1 банка рыбных консервов в масле, 4 – 6 яиц, 1 плавленый сырок, 200 г замороженного сливочного масла, 1 среднего размера, 1 яблоко, 1 банка майонеза, зелень.

Сварите вкрутую яйца, остудите, очистите от скорлупы и разделите белки и желтки. Белки разомните вилкой и выложите на широкое блюдо ровным слоем. Сыр натрите на крупной терке и уложите поверх белков. Масло натрите на крупной терке и выложите на сыр. Лук мелко нарубите и посыпьте готовые слои салата. Сверху полейте майонезом. Содержимое консервной банки выложите на тарелку, отделите мякоть от косточек и тщательно разомните вилкой до образования однородной массы. Выложите получившуюся кашицу поверх майонеза. Яблоко вымойте, очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите его на крупной терке. Смешайте с оставшимся майонезом и уложите ровным слоем поверх рыбы. Желтки натрите на мелкой терке или хорошо разомните вилкой, посыпьте ими салат сверху. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из тунца с рисом

500 г консервированного тунца, 1 стакан риса, 2 помидора, 2 больших банана, 1/2 стакана растительного масла, сок 1 лимона, 5 столовых ложек уксуса, 1 столовая ложка рубленой зелени, 1 чайная ложка порошка паприки, молотый черный перец на кончике ножа, соль.

Рыбу выложите на тарелку, отделите мясо от косточек, а затем нарежьте небольшими кусочками или разомните вилкой. Рис отварите до полуготовности в подсоленной воде, затем откиньте на сито, остудите и выложите на широкое блюдо. Помидоры очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Бананы очистите от кожуры и нарежьте мякоть кружочками. Все соедините, посолите, насыпьте паприку и перец, добавьте лимонный сок, заправьте растительным маслом, полейте уксусом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и поставьте в холодильник на некоторое время. Перед подачей на стол украсьте рубленой зеленью.

Салаты из морепродуктов

Салат из кальмаров

3 – 4 кальмара, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 2 соленых огурца, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, сахар, соль, перец, 1 банка майонеза.

Залейте кальмары кипятком, затем очистите от кожи. Опустите филе кальмаров на 5 – 6 минут в кипящую подсоленную воду, остудите и нарубите. Овощи отварите и нарежьте соломкой. Все перемешайте, добавьте соль, сахар и перец по вкусу и заправьте майонезом. Перед подачей на стол украсьте зеленым горошком и кусочками кальмара.

Салат из кальмаров с луком

5 – 6 кальмаров, 2 луковицы, сахар, уксус, соль, лавровый лист, душистый перец, растительное масло.

Сначала приготовьте маринад, для чего добавьте в воду уксус, сахар, соль, лавровый лист, душистый перец и поставьте на огонь. Прокипятите в течение 3 – 4 минут и охладите.

Нарежьте тонкими колечками лук, положите в фарфоровую посуду и залейте маринадом, а затем поставьте в прохладное место.

Подготовьте кальмары: снимите с них пленку, промойте в холодной воде и положите в кипящую подсоленную воду на 5 минут. После этого охладите и нарежьте соломкой, добавьте растительное масло. Выложите в салатницу, полейте маринадом, сверху положите маринованный лук.

Салат из кальмаров с майонезом

1 кг кальмаров, 3 яйца, 1/2 банки майонеза, соль, перец по вкусу, зелень.

Кальмары обдайте кипятком, снимите кожу и удалите хрящик. Затем варите филе кальмаров в кипящей подсоленной воде в течение 5 – 7 минут, остудите и мелко нарежьте. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и измельчите. Все продукты соедините, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Готовый салат переложите горкой в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат из кальмаров с морской капустой

2 стакана консервированной капусты, 2 кальмара, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксусной эссенции, 1 луковица, соль, перец, петрушка.

Очищенные кальмары варите в подсоленной воде в течение 20 минут, нарежьте соломкой. Кубиками нарежьте морковь, измельчите лук. Все перемешайте, добавьте консервированную

морскую капусту, уксусную эссенцию, растительное масло, посолите, поперчите и поставьте в холодильник на 10 – 14 часов. Перед подачей на стол украсьте салат зеленью.

Салат из кальмаров и овощей

500 г кальмаров, 2 – 3 средних по размеру клубня картофеля, 1 – 2 небольшие моркови, 2 – 3 сладких маринованных яблока, 4 столовые ложки зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, соль, веточки зелени.

Кальмары обдайте кипятком, снимите кожу и удалите хрящик. Затем в течение 5 – 7 минут варите в кипящей подсоленной воде, остудите и нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарубите кубиками. Морковь отварите, остудите и тоже нарежьте кубиками. Из маринованных яблок удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими кусочками. Все продукты перемешайте, добавьте зеленый горошек, посолите и заправьте майонезом. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте кусочками маринованных яблок и веточками зелени.

Салат из кальмаров с растительным маслом

3 – 4 кальмара, 2 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 яйца, соль, перец, зелень, 3 столовые ложки растительного масла.

Отварите картофель в мундире, очистите и нарежьте кубиками. Репчатый лук измельчите и обжарьте на растительном масле. Сваренные вкрутую яйца нарубите, консервированные кальмары очистите от пленки и нарежьте соломкой. Все продукты перемешайте, посолите, поперчите и полейте растительным маслом. Готовый салат украсьте зеленью.

Салат из кальмаров и риса

2 – 3 кальмара, 3 яйца, 2/3 стакана риса, 4 столовые ложки консервированного зеленого горошка, соль, перец, укроп, 2 столовые ложки сметаны, 1/2 банки майонеза.

Отварите и остудите рис. Залейте кальмары горячей водой, очистите от кожи, варите в течение 5 минут в подсоленной воде, нарежьте полосками. Яйца отварите вкрутую и измельчите. Перемешайте рис, кальмары, яйца, горошек, затем посолите и поперчите, добавьте измельченный зеленый укроп и заправьте майонезом, смешанным со сметаной.

Салат из кальмаров с яйцом и луком

5 – 6 кальмаров, 3 – 4 яйца, 1 – 2 луковицы, соль, зелень, 1/2 банки майонеза.

Варите кальмары в подсоленной воде в течение 4 – 5 минут, нарежьте соломкой, перемешайте с нашинкованным репчатым луком. Яйца отварите вкрутую, нарубите и добавьте в салат.

Затем добавьте майонез и посолите. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат из кальмаров, яблок и зеленого горошка

700 г кальмаров, 2 больших яблока, 1 яйцо, 2 – 3 ложки зеленого горошка, 1/2 банки майонеза.

Кальмары обдайте кипятком, снимите кожу и удалите хрящики. Подготовленное филе кальмаров варите в течение 5 – 7 минут в кипящей подсоленной воде, затем остудите и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть тонкими полосками. Яйцо отварите вкрутую, остудите и измельчите. Все продукты соедините, добавьте зеленый горошек и заправьте майонезом. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте кусочками кальмаров и яблок.

Салат из крабовых палочек

10 крабовых палочек, 10 свежих грибов, 1 – 2 соленых огурца, 2 яйца, 1 корень сельдерея, зелень, 1/2 банки майонеза.

Отварите по отдельности свежие грибы, яйца и корень сельдерея, затем остудите и измельчите. Кубиками нарежьте соленые огурцы. Все соедините и перемешайте. Добавьте измельченные крабовые палочки и заправьте майонезом. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат из кальмаров, яблок и яиц

200 г кальмаров, 5 яиц, 200 г кислых яблок, 1/2 банки майонеза, укроп, ломтики лимона, соль.

Кальмары обварите кипятком, снимите кожицу и удалите хрящики. Затем варите филе в кипящей подсоленной воде в течение 5 – 7 минут, остудите и нарежьте кубиками. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарубите. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими ломтиками. Все продукты соедините, посолите, заправьте майонезом и перемешайте. Готовый салат разложите горкой по салатницам и перед подачей на стол украсьте ломтиками лимона и веточками укропа.

Салат из крабов

2 банки консервированных крабов, 1 луковица, 5 столовых ложек маринованных грибов, 1 стакан отварного риса, 2 яйца, 1 столовая ложка острого томатного соуса, 1 чайная ложка огуречного рассола, сахар, соль, 4 редиса, листья салата, 1/2 банки майонеза.

Очистите крабы от костяных пластинок, измельчите. Нарежьте грибы и нашинкуйте лук. Майонез смешайте с томатным соусом, огуречным рассолом, добавьте соль, сахар, лук, грибы, рис и крабы, все перемешайте. Выложите в салатник

листья салата и положите на них приготовленный салат. Украсьте дольками яиц и кружочками редиса.

Салат с крабами и грибами

5 клубней картофеля, 2 сладких болгарских перца, 100 г ветчины, 200 г консервированных крабов, 3 столовые ложки отваренных свежих шампиньонов или белых грибов, 1/2 стакана растительного масла, 3 столовые ложки лимонного сока, соль, перец.

Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Перец отварите и нарежьте соломкой. Ветчину и крабы измельчите и все перемешайте, посыпьте солью и перцем. Перемешайте растительное масло с лимонным соком и залейте салат. Добавьте грибы и перемешайте.

Салат из креветок

200 г креветок, 2 клубня картофеля, 3 яйца, 1/2 банки зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, лимонный сок и соль.

Креветки отварите, остудите, откиньте на дуршлаг, очистите от панциря и сбрызните мякоть лимонным соком. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Все продукты смешайте, добавьте зеленый горошек, заправьте майонезом, посолите и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу горкой и перед подачей на стол украсьте дольками яйца и кусочками креветок.

Салат из креветок с патиссонами и маринованными грибами

200 – 300 г креветок, 2 клубня картофеля, 100 – 200 г патиссонов, 100 г маринованных грибов, 1 яйцо, 1/2 банки майонеза, лимонный сок, сахар и соль.

Креветки отварите, очистите от панциря и сбрызните лимонным соком. Картофель отварите, остудите, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Патиссоны и маринованные грибы нарубите небольшими кусочками. Все продукты соедините, добавьте соль и сахар по вкусу и заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте креветками и дольками яиц.

Салат с креветками и спаржей

3 отварные креветки, 250 г консервированной спаржи, 1/2 стакана морских моллюсков в рассоле, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка майонеза,

1 чайная ложка паприки, 1 столовая ложка лимонного сока, соль, сахар, перец, укроп, листья салата.

Слейте рассол с консервированной спаржи и моллюсков. Возьмите

2 столовые ложки рассола от моллюсков, добавьте сметану,

майонез, паприку, лимонный сок, соль, перец и сахар по вкусу. Затем смешайте с полученной массой креветки, спаржу и моллюски, поставьте в холодильник на 15 минут. Вымытые листья салата выложите на блюдо, на них положите приготовленный салат и посыпьте укропом.

Салат с креветками и овощами

20 креветок, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 свежий помидор, 1 свежий огурец, зелень, 1/2 банки майонеза.

Отварите картофель и морковь, охладите и нарежьте дольками. Смешайте с креветками, зеленым горошком и нарезанными ломтиками помидором и огурцом. Добавьте майонез, посолите, перемешайте. Украсьте зеленью.

Салат с креветками, картофелем и яйцами

20 креветок, 2 яйца, 3 клубня картофеля, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, сок 1/2 лимона, соль, 1/2 банки майонеза.

Отварите креветки в подсоленной воде, охладите, сбрызните лимонным соком. Картофель и яйца отварите, нарежьте кубиками, смешайте с зеленым горошком и креветками, посолите и заправьте майонезом. Перед подачей на стол украсьте дольками лимона и кружочками яйца.

Салат с креветками и макаронами

400 г креветок, 400 г макарон, 200 г консервированных грибов, 1 стручок острого перца, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, перец.

Отварите макароны, обжарьте креветки с грибами и чесноком. Перец нарежьте полосками, смешайте с макаронами. Выложите все на блюдо и заправьте соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса и перца.

Салат с креветками и зеленью

3 – 4 креветки, зеленый салат, зелень, соль, 1/2 стакана сметаны.

Опустите креветки на 4 – 5 минут в кипящую подсоленную воду, затем охладите, очистите и нарежьте. Листья салата вымойте, измельчите, посолите и выложите в салатник. На листья положите измельченные креветки, полейте сметаной и посыпьте зеленью, предварительно мелко нарезав ее.

Салат из мидий

8 вареных мидий, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 2 луковицы, зеленый салат, 1 столовая ложка растительного масла, 2 яйца, укроп, соль, 1/4 банки майонеза.

Отваренные вкрутую яйца мелко нарежьте, измельчите укроп и зеленый салат, добавьте нашинкованный репчатый лук. Все

перемешайте, затем положите вареные мидии, зеленый горошек и растительное масло, посолите и заправьте майонезом. Перед подачей на стол украсьте зеленью.

Салат из мидий с рисом

12 мидий, 1 стакан риса, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксусной эссенции, 1 яйцо, 2 помидора, черный перец, лавровый лист, зелень, соль.

Отварите рис в подсоленной воде до полной готовности. Свежие мидии залейте водой, добавьте черный перец, соль, лавровый лист и варите на небольшом огне в течение 20 минут. После того как мидии остынут, мелко нарежьте их. Смешайте мидии с рисом, добавьте растительное масло, уксус, посолите и еще раз все перемешайте. Украсьте салат дольками вареного яйца, ломтиками помидоров и зеленью.

Салат из мускула морского гребешка с капустой и яблоками

400 г мускула гребешка, 1/4 небольшого вилка белокочанной капусты, 2 некрупных яблока, 3 – 4 яйца, 10 маслин, 1/2 банки майонеза, соль по вкусу, зелень.

Мускул гребешка отварите в небольшом количестве подсоленной воды, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь, затем остудите и нарежьте небольшими кусочками. Капусту нашинкуйте, посолите и перетрите руками до выделения сока. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими кусочками или ломтиками. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите, отделите белки от желтков и все измельчите. Все соедините, посолите и заправьте майонезом. Готовый салат выложите горкой в салатницу, украсьте маслинами и веточками зелени.

Салат из мускула морского гребешка

8 морских гребешков, 2 – 3 клубня картофеля, 3 соленых огурца, 1/4 банки консервированного зеленого горошка, 1 морковь, зелень, корень петрушки, соль, перец, 5 столовых ложек майонеза.

Отварите морские гребешки в кипящей подсоленной воде, добавьте перец и корень петрушки. Когда мясо гребешков будет готово, нарежьте его тонкими ломтиками. Отварите морковь и картофель, почистите и нарежьте кубиками. Все перемешайте, добавьте мелко нарезанные соленые огурцы, зеленый горошек, посолите и поперчите. После этого заправьте салат майонезом и украсьте зеленью.

Салат из криля

1 банка криля, 2 яйца, майонез, перец и соль по вкусу, зелень.

Содержимое консервной банки выложите на тарелку и тщательно разомните вилкой до получения однородной массы. Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите и смешайте с крилем.

Добавьте соль и перец, заправьте майонезом и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Салат сборный из морепродуктов

100 г вареного морского гребешка, 100 г кальмаров, 100 г трепангов, 50 г креветок, 1 – 2 свежих помидора, 1 – 2 свежих огурца, 3 столовые ложки маринованных грибов, 3 столовые ложки майонеза, соль, перец, зелень, маслины.

Кальмары, морской гребешок, трепанги и креветки отварите по отдельности в подсоленной воде, остудите и нарежьте небольшими кубиками, огурцы – соломкой, помидоры – дольками. Грибы нарежьте небольшими ломтиками. Все перемешайте, заправьте майонезом, посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатницу горкой. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени, дольками помидоров и маслинами.

Глава 6. Винегреты

Никто не может отрицать полезности таких салатов, как винегреты. Они не только обладают большой питательной ценностью, но и содержат все необходимые нашему организму витамины и минеральные вещества. Есть и еще одно достоинство, таких салатов – их очень просто готовить. Винегреты, как правило, заправляются растительным маслом, но здесь вы также можете экспериментировать, добавляя всевозможные приправы. Ниже мы предлагаем вам разнообразные рецепты винегретов, наверняка хотя бы один из них вам понравится.

Винегрет

3 – 4 клубня картофеля, 2 – 3 моркови, 2 соленых огурца, 1 небольшая свекла, 1 луковица, 1/2 банки зеленого горошка, 2 горсти квашеной капусты, соль, подсолнечное масло, уксус по вкусу, зелень.

Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарубите кубиками. Огурцы нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Лук измельчите. Все продукты соедините в глубокой миске, добавьте зеленый горошек, квашеную капусту, посолите, заправьте подсолнечным маслом, сбрызните уксусом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Винегрет с кальмарами

400 г кальмаров, 3 клубня картофеля, 1 средняя по размеру свекла, 1 небольшая морковь, 1 соленый или маринованный огурец, 1 стакан квашеной капусты, 1 небольшая луковица, перец, сахар, соль.

Для заправки: 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, перец, сахар, соль.

Кальмары обдайте кипятком, снимите с них кожицу, удалите хрящики и варите их в подсоленной воде в течение 5 – 7 минут. Затем остудите и нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой, как и огурцы. Лук мелко нарубите. Капусту слегка промойте и откиньте на дуршлаг. В растительное масло влейте уксус, добавьте сахар, перец и хорошо взбейте до полного растворения

сахара. Все соедините, заправьте приготовленным соусом и перемешайте. Готовый салат выложите горкой в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Винегрет с грибами

3 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 100 г квашеной капусты, 100 г соленых грибов, растительное масло, соль, сахар, несколько веточек зелени.

Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Лук мелко нарубите. Капусту промойте и откиньте на сито или на дуршлаг. Грибы нарежьте соломкой. Все продукты соедините в глубокой миске, посолите, добавьте сахар, заправьте растительным маслом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Винегрет с копченой рыбой

400 г копченой рыбы, 2 свеклы, 1 морковь, 1 соленый огурец, 2 – 3 клубня картофеля, 1 банка майонеза, соль, сахар, перец, зеленый лук, петрушка.

Рыбу выпотрошите, отделите филе и нарежьте небольшими кусочками. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками, огурец – соломкой. Все продукты соедините в глубокой миске, посолите, добавьте по вкусу сахар и перец, заправьте майонезом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, колечками зеленого лука и кружочками моркови.

Винегрет с кукурузой

2 моркови, 2 клубня картофеля, 1 свекла, 1/2 банки консервированной кукурузы, 1 луковица, 5 столовых ложек растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, зелень, соль, сахар.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарубите кубиками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Лук мелко нарубите. Все продукты соедините, добавьте кукурузу, заправьте растительным маслом с уксусом, посолите, посыпьте сахаром и хорошо перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол посыпьте рубленой зеленью.

Винегрет с листьями подорожника

10 – 15 листьев подорожника, 1 морковь, 2 свеклы, 1/2 стакана квашеной капусты, 3 соленых огурца, 2 яблока, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Капусту слегка промойте и откиньте на дуршлаг. Огурцы нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими ломтиками. Листья подорожника нарубите. Все соедините, посолите, заправьте растительным маслом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу.

Винегрет с макрорусом

300 г макроруса, 2 – 3 клубня картофеля, 2 моркови, 2 соленых огурца, 1 небольшая свекла, 1/2 банки майонеза, соль, лавровый лист и перец.

Макрорус отварите в небольшом количестве подсоленной воды, добавив для аромата лавровый лист и перец. Затем отвар слейте, рыбу остудите и разделайте, отделив мякоть от костей. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Все продукты перемешайте, заправьте майонезом, посолите и выложите в салатницу горкой. Перед подачей на стол украсьте кусочками огурцов и рыбы.

Винегрет с мидиями

100 г мидий, 4 моркови, 3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 свекла, 1 стакан квашеной капусты, 1 луковица, 5 столовых ложек растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, соль, специи, веточки зелени.

Мидии варите в течение 15 – 20 минут в подсоленной воде со специями, затем откиньте на дуршлаг, остудите, нарежьте небольшими кусочками и сбрызните уксусом. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Лук мелко нарубите. Все соедините, добавьте квашеную капусту, заправьте растительным маслом, посолите и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу горкой и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Винегрет с морской капустой

3 клубня картофеля, 2 моркови, 2 соленых огурца, 1 свекла, 1 луковица, 1 банка консервированной морской капусты, 5 столовых ложек растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, веточки зелени.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Лук мелко нарубите. Все соедините, добавьте содержимое консервной банки, заправьте растительным маслом и уксусом, перемешайте и выложите в салатницу горкой. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Винегрет с помидорами

2 клубня картофеля, 2 свежих помидора, 2 свежих огурца, 1 небольшая свекла, 1 морковь, 1 небольшая репа, 1 яблоко, 1/4 стакана растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, сок 1/4 лимона, сахарный сироп, соль по вкусу.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Репу очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Все продукты смешайте, добавьте 2 – 3 чайные ложки воды, вылейте растительное масло и тушите на небольшом огне в течение 10 минут. Затем остудите и выложите в миску. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими ломтиками, огурцы – соломкой или небольшими кубиками. Помидоры нарубите кубиками. Все овощи соедините, посолите, заправьте сметаной с лимонным соком и сахарным сиропом. Перемешайте и выложите горкой в салатницу.

Винегрет с мясом

200 г отварного мяса, 3 – 4 клубня картофеля, 1 свекла, 2 – 3 соленых огурца, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец.

Мясо нарежьте небольшими кубиками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и тоже нарежьте кубиками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Все продукты перемешайте и заправьте смесью из майонеза и растительного масла, посолите и поперчите. Готовый салат выложите горкой в салатницу и перед подачей на стол украсьте

кусочками мяса и кружочками вареных овощей.

Винегрет с ревенем

2 – 3 клубня картофеля, 3 – 4 черешка ревеня, 2 соленых или свежих огурца, 2 луковицы, 1 морковь, 1 свекла, 1 стакан квашеной капусты, 1 стакан вареной фасоли, растительное масло, сок ревеня, перец, сахар.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой, как и огурцы. Черешки ревеня очистите от кожицы, нарежьте небольшими кубиками, выложите в кастрюлю, добавьте немного воды и потушите. Лук мелко нарубите. Овощи соедините, добавьте капусту и фасоль, заправьте растительным маслом и соком ревеня, поперчите, посыпьте сахаром и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите горкой в салатницу и подавайте на стол, украсив дольками овощей.

Винегрет с сардиной и маринованным луком

3 свежие сардины, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 – 2 моркови, 1 – 2 соленых огурца, 1 свекла, 2 столовые ложки квашеной капусты, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли, зелень.

Рыбу отварите, остудите, выпотрошите и нарежьте небольшими кусочками отделенное от костей мясо. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Квашеную капусту нашинкуйте. Лук нарежьте кольцами и положите его на несколько минут в уксус. Все овощи соедините, посолите, заправьте растительным маслом, перемешайте и выложите горкой в салатницу. Сверху на эту горку уложите слой рыбы, украсьте веточками зелени и огурцами.

Винегрет со свежей сельдью

2 свежие сельди, 2 клубня картофеля, 1 свекла, 1 соленый огурец, 1 помидор, 1 морковь, 2 столовые ложки зеленого горошка, 3 столовые ложки майонеза, сметана, 1 чайная ложка томатного соуса, 1 стебель зеленого лука, 2 чайные ложки нарезанной зелени петрушки, соль.

Рыбу отварите в подсоленной воде, остудите, выпотрошите и нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарубите кубиками. Морковь

отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Помидоры нарежьте небольшими дольками. Огурцы нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Все продукты соедините в глубокой миске, посолите, добавьте консервированный зеленый горошек, заправьте майонезом, сметаной и томатным соусом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте рубленой зеленью, кусочками свеклы и моркови.

Винегрет с сельдью

300 г сельди, 5 – 6 клубней картофеля, 1 морковь, 1 маленькая свекла, 2 соленых огурца, 2 яйца, растительное масло или майонез, зелень, соль.

Сельдь вымочите в холодной кипяченой воде в течение 5 – 6 часов, затем выпотрошите, отделите мякоть от костей и нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарубите кубиками. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Так же нарежьте соленые огурцы. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарубите. Все соедините в глубокой миске, посолите, заправьте растительным маслом или майонезом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, кусочками сельди и дольками яиц.

Винегрет с фасолью

2 клубня картофеля, 1 свекла, 1/2 стакана фасоли, 1 соленый огурец, растительное масло, зелень, соль.

Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Фасоль отварите в подсоленной воде до готовности, затем откиньте на дуршлаг, дав стечь воде. Огурцы нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Все продукты соедините в глубокой миске, посолите, если нужно, заправьте растительным маслом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени.

Винегрет с фасолью и яблоками

6 картофелин, 3 – 4 моркови, 2 свеклы, 2 яблока, 1 стакан фасоли, 1 луковица, растительное масло, зелень, соль, перец.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или

соломкой. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Фасоль отварите в подсоленной воде до готовности, затем откиньте на сито и дайте воде стечь. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими ломтиками. Лук мелко нарубите. Все продукты выложите в глубокую миску, посолите, поперчите, заправьте растительным маслом и перемешайте. Зелень мелко нарубите. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте зеленью.

Винегрет с фруктами

4 небольших клубня картофеля, 1 некрупное яблоко, 1 груша, 1 мандарин, 1 апельсин, 1 морковь, 1 свежий огурец, 1 корень сельдерея, несколько листьев зеленого салата, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 3 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1 лимон, 1 банка майонеза, соль.

Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими ломтиками, так же как и грушу. Апельсин и мандарин очистите от кожуры, разделите на дольки и разрежьте каждую из них на 2 – 3 части. Сельдерей очистите и натрите на крупной терке. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарубите небольшими кубиками или соломкой. Огурец нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Листья салата нарубите. Все соедините, добавьте зелень петрушки, консервированный зеленый горошек, сбрызните соком лимона, заправьте майонезом, посолите и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу горкой и украсьте перед подачей на стол веточками зелени и дольками фруктов.

Винегрет с хеком

300 г филе хека, 2 клубня картофеля, 1 свекла, 1 небольшая морковь, 1 соленый огурец, 1/2 банки майонеза, перец, соль, сахар, зелень.

Филе хека отварите в небольшом количестве подсоленной воды, добавив специи. Готовое филе выньте из бульона, охладите и нарежьте небольшими кусочками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Свеклу отварите, остудите, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой, так же как и огурец. Все продукты соедините в глубокой миске, посолите, добавьте по вкусу перец и сахар, заправьте майонезом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени и кусочками рыбы.

Винегрет с цикорием

300 г корней цикория, 5 яиц, 1 большое яблоко, 2 соленых огурца, 2 стручка сладкого болгарского перца, 1 морковь, 1 луковица, 1 лимон, 1/2 банки зеленого горошка, 3 – 4 столовые ложки растительного масла, соль, веточки зелени.

Корни цикория промойте, очистите и нарежьте кружочками, огурцы – соломкой или небольшими кубиками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими ломтиками. Перцы разрежьте вдоль пополам, удалите сердцевину и нашинкуйте мякоть соломкой. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками или ломтиками. Лук мелко нарубите. Из лимона выжмите сок и смешайте его с растительным маслом. Все продукты соедините, добавьте консервированный зеленый горошек, посолите, заправьте растительным маслом с соком лимона и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, кружочками моркови и огурца и дольками лимона.

Винегрет из шампиньонов

300 г свежих шампиньонов, 4 помидора, 1 луковица, 3 моркови, 1 яблоко, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка яблочного сока, 1 столовая ложка грибного отвара, 1 столовая ложка оливкового масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль, сахар, зелень.

Шампиньоны очистите от кожицы, разрежьте на несколько частей, выложите в глубокую сковороду и тушите на оливковом масле до готовности, после чего остудите. Помидоры нарежьте дольками. Лук мелко нарубите. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими ломтиками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или соломкой. Грибной отвар смешайте с яблочным соком, майонезом и горчицей и взбейте до образования однородной массы. Все продукты соедините, посолите, заправьте приготовленным соусом, добавьте немного сахара и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, кружочками моркови, дольками яблока и кусочками шампиньонов.

Винегрет с яблоками

3 – 4 клубня картофеля, 2 – 3 яблока, 2 – 3 моркови, 2 соленых огурца, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка уксуса, перец, сахар, соль.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Морковь отварите, остудите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кубиками или

соломкой, так же как и огурцы. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими ломтиками. В растительное масло влейте уксус, добавьте горчицу, соль, перец, сахар и все перемешайте. Все продукты соедините в глубокой миске, посолите, заправьте приготовленным соусом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками зелени, кружочками моркови и дольками яблока.

Глава 7. Фруктовые салаты

Настоящим украшением вашего стола могут стать фруктовые салаты, они приятно разнообразят ежедневное меню. Фрукты – источник витаминов и минеральных веществ, некоторые из них вы не найдете ни в каких других продуктах. На детских праздниках фруктовые салаты просто незаменимы, они создают праздничную атмосферу и очень нравятся детям. Оригинально украшенный салат может стать настоящим подарком для вашего ребенка. Изготовление и оформление фруктовых салатов открывает большой простор для творчества и фантазии, ведь в салатах можно использовать любые фрукты – от традиционных яблок и груш до экзотических киви, манго и авокадо.

Салат из авокадо

4 спелых авокадо, 2 средних по размеру помидора, 1/2 стакана йогурта, 4 листика зеленого салата, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 цедра лимона, соль, молотый перец чили на кончике ножа.

Авокадо вымойте, нарежьте небольшими ломтиками и выложите в глубокую тарелку. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Пропустите через пресс чеснок, выложите его в майонез и йогурт, добавьте зелень петрушки, лимонный сок, натертую на мелкой терке лимонную цедру, молотый перец. Листья салата промойте, откиньте на дуршлаг и застелите ими дно широкого блюда. Помидоры и авокадо заправьте приготовленным соусом и выложите сверху на них листья. Перед подачей на стол украсьте салат кружочками помидоров и зеленью.

Салат из ананасов и апельсинов

1 небольшой ананас, 3 больших апельсина, 2 средних по размеру помидора, 3 столовые ложки сливок, соль, сахар, листья зеленого салата.

Апельсины очистите от кожуры, разделите на дольки и разрежьте каждую из них на 2 – 3 части. Помидоры очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Ананас очистите от кожуры и нарежьте мякоть ломтиками. Все соедините и перемешайте. Листья салата вымойте, откиньте на дуршлаг, дав стечь воде, и застелите ими дно блюда. Сверху горкой выложите фруктовую массу и поставьте все в холодильник на 30 минут. Сливки посолите, добавьте сахар и взбейте миксером до образования густой пены. Перед подачей на стол полейте салат сливками и украсьте зелеными листьями.

Салат из ананасов и малины

1 ананас, 2 стакана малины, 3 столовые ложки сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1/2 стакана сливок.

Ананас очистите от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте его ломтиками. Малину промойте, откиньте на дуршлаг и выложите в ананасы. Сливки взбейте с сахаром. Фруктовую массу переложите в салатницу и полейте сливками. Перед подачей на стол украсьте ломтиками ананаса и ягодами малины.

Салат из ананасов с яблоками и сгущенным молоком

1/2 ананаса, 1 спелый банан, 1 большое сладкое яблоко, 1 небольшая виноградная гроздь, 1/2 банки майонеза, 1/4 банки сгущенного молока, несколько листьев зеленого салата.

Ананас, банан и яблоко очистите от кожуры и нарежьте мякоть небольшими ломтиками. Виноград вымойте, удалите косточки и добавьте в фруктовую смесь. Заправьте сгущенным молоком и майонезом, все перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте листьями салата.

Салат из апельсинов

6 апельсинов, 4 столовые ложки кипяченой холодной воды, 2 столовые ложки сахара, 1/2 стакана сметаны.

Апельсины очистите от кожуры. Из двух апельсинов выжмите сок, добавьте в него воду и сахар и хорошо перемешайте. Остальные апельсины разделите на дольки и нарежьте их небольшими кусочками. Смешайте их с приготовленным сиропом и поставьте на 30 минут в холодильник. Перед подачей на стол залейте салат сметаной.

Салат из апельсинов, бананов и дыни

3 апельсина, 3 банана, 1 небольшая дыня, 3 столовые ложки жидкого меда, 3 столовые ложки кислого сока, 1/2 стакана сливок, сахар по вкусу.

Дыню очистите от кожуры, вырежьте сердцевину и мякоть нарежьте кубиками. Бананы очистите и нарежьте кружочками. Апельсины очистите, разделите на дольки и разрежьте каждую из них на несколько частей. Все соедините, добавьте мед и сок, перемешайте и выложите в салатницу. Сливки взбейте с сахаром и полейте фруктовую горку. Перед подачей на стол украсьте салат кусочками дыни, дольками апельсина и кружочками банана.

Салат из апельсинов и сельдерея

4 апельсина, 4 среднего размера помидора, 1 сельдерей, 1/2 банки майонеза, цедра 1 апельсина, 1 столовая ложка молотых ядер грецких орехов.

Апельсины очистите от кожуры, разделите на дольки, которые разрежьте на несколько кусочков. Помидоры вымойте и

нарежьте кубиками. Сельдерей очистите и натрите на крупной терке. Апельсиновую цедру измельчите. Все перемешайте, добавьте майонез и выложите горкой в салатницу. Перед подачей на стол украсьте дольками апельсина, кружочками помидора и молотыми орехами.

Салат из апельсинов и сельдерея по-французски

4 апельсина, 1 корень сельдерея, кукурузное или оливковое масло, сок 1/2 лимона, зелень.

Апельсины очистите от кожицы, разделите на дольки, которые разрежьте на 2 – 3 части. Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке. Смешайте все, добавьте лимонный сок и масло. Готовый салат выложите в салатницу, украсьте дольками апельсина и зеленью.

Салат из апельсинов и спаржи

200 г спаржи, 2 апельсина, 2 стебля сельдерея, 1/2 стакана сливок, 3 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка лимонного сока, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки сливочного масла, соль, молотый красный перец на кончике ножа, 3 – 4 грецких ореха, веточки зелени.

Спаржу очистите и варите в течение 15 минут в подсоленной воде с добавлением сахара и сливочного масла. Хорошо очистите апельсины и нарежьте небольшими кусочками. Сельдерей нарежьте тонкими колечками. Все перемешайте и выложите в порционные вазочки или бокалы для коктейлей. Сливки взбейте миксером до образования пены, добавьте майонез, горчицу, лимонный сок, слегка посолите и поперчите. Перед тем как подать на стол, полейте этим соусом фруктовую массу, украсьте орехами и веточками зелени.

Салат из арбуза с помидорами

1/4 часть небольшого арбуза, 3 помидора, 2 огурца, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка коньяка, несколько веточек зелени укропа, соль, перец по вкусу.

Арбуз очистите от кожуры, из мякоти выберите семена и нарежьте ее небольшими кубиками. Огурцы и помидоры вымойте и нарежьте кубиками. Все соедините, полейте растительным маслом, коньяком и лимонным соком, посолите и поперчите. Поставьте на 30 минут в холодильник. Перед подачей на стол аккуратно выложите в салатницу и украсьте зеленью укропа.

Салат из бананов и крыжовника

3 стакана спелого крыжовника, 4 банана, 2 веточки мяты или мелиссы, 1/2 стакана сахара, 1 стакан сливок, 4 столовые ложки мятного ликера или коньяка.

Крыжовник промойте, удалите с ягод плодоножки и засохшие

части цветков. Бананы очистите, нарежьте тонкими кружочками и смешайте с крыжовником. Мяту или мелиссу мелко нарежьте, разотрите ее с сахаром и добавьте коньяк или ликер. Сливки взбейте, смешайте с приготовленным сахарным сиропом. Фруктовую массу выложите в салатницу и полейте сливками. Перед подачей на стол украсьте дольками банана и ягодами крыжовника.

Салат из груш

1 кг спелых груш, 2 1/2 стакана уксуса, 1 столовая ложка лимонного сока, цедра 1 лимона, 1 1/2 стакана сахара, 2 звездочки гвоздики, немного корицы.

Груши вымойте, надсеките кожицу и снимите ее. Мякоть разрежьте на несколько частей, а сердцевину вырежьте. Уксус вылейте в кастрюлю, добавьте сахар, лимонную цедру, гвоздику и корицу, вскипятите и опустите в маринад груши. Варите на небольшом огне до тех пор, пока они не станут прозрачными. Готовые груши откиньте на дуршлаг, остудите, выложите на блюдо, полейте лимонным соком и подайте на стол.

Салат из груш, яблок и ежевики

5 спелых груш, 1 стакан ягод ежевики, 3 столовые ложки ягодного сиропа, 2 мягких кислых яблока, 5 спелых слив, 1 небольшой корень сельдерея, 1/2 стакана майонеза, 3 столовые ложки молотых орехов.

Груши вымойте, снимите с них кожицу, разрежьте на две части и выберите ложкой сердцевину. В это углубление уложите вымытые ягоды ежевики и полейте их сиропом. Яблоки очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Сельдерей натрите на крупной терке и добавьте в яблоки. Заправьте эту массу майонезом. Груши с начинкой выложите на широкое блюдо. Между ними горками разместите яблоки. Все это перед подачей на стол украсьте сливами и молотыми орехами.

Салат из груш и ежевики

500 г груш, 3 стакана ежевики, сок и цедра 1 лимона, 1/2 стакана сахара, 1 стакан сливок, несколько маленьких листьев ежевики, 1 пакетик ванильного сахара.

Груши вымойте, снимите кожуру, разрежьте мякоть на 4 части, удалив сердцевину, и нарежьте тонкими ломтиками. Ежевику промойте и откиньте на дуршлаг. Цедру лимона натрите на мелкой терке, мелко нарежьте листья ежевики. Все смешайте и посыпьте сахаром. Выложите аккуратно в салатницу. Сливки взбейте с ванилью и полейте весь салат. Украсьте перед подачей на стол ягодами и листьями ежевики, дольками груш.

Салат из клубники с творогом

500 г крупной клубники, 200 г творога, 1/2 стакана сливок, 1

большой апельсин, 5 столовых ложек молока, 4 столовые ложки водки, 3 столовые ложки сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

Клубнику очистите от плодоножек, хорошо вымойте и откиньте на дуршлаг, дав стечь воде. Несколько красивых ягод отложите для украшения, а остальные разрежьте вдоль на 4 части. Апельсин очистите от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками. Выжмите из них сок и слейте в отдельную миску. Клубнику выложите в порционные вазочки. Сок апельсина смешайте с водкой и добавьте сахар. Помешивайте до тех пор, пока сахар не растворится. Полейте этим сиропом клубнику. Сливки с ванилью взбейте в пену. Творог выложите в миску, разомните вилкой, добавьте молоко и взбитые сливки и все тщательно перемешайте. Перед подачей на стол выложите по 2 – 3 столовые ложки творожной смеси в каждую порцию клубники, украсьте целыми ягодами и дольками апельсина.

Салат из клубники по-романовски

500 г клубники, 1/2 стакана сахара, сок 1 лимона, 100 г мороженого, 100 г сметаны или сливок.

Клубнику очистите от плодоножек и промойте. Откиньте ее на сито, дайте воде стечь и осторожно перемешайте ягоды с сахаром. Эту массу выложите в порционные вазочки или высокие стаканы, сбрызните лимонным соком и поставьте на некоторое время в холодильник. Перед тем как подать на стол, смешайте сметану или сливки с мороженым, взбейте до образования пены и выложите на ягоды. Сверху салат украсьте, положив в каждую порцию на сливки по одной красивой целой ягоде.

Салат из груш с орехами

7 больших спелых груш, 7 грецких орехов, 1 стручок сладкого маринованного красного перца, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки сметаны.

Груши вымойте, очистите от кожицы, разрежьте на 4 дольки и удалите сердцевину. Орехи расколите, ядра разделите на 4 части и уложите их в углубления долек груш. Такие дольки положите на широкое блюдо, полейте сверху сметаной и майонезом. Перец нарежьте кубиками и перед подачей на стол посыпьте им груши.

Салат из груш и сыра

500 г спелых груш, 500 г сыра, 1 банка майонеза, 100 г сметаны, 2 небольших помидора, 1 стручок болгарского красного перца, сахар, соль.

Груши вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими кусочками. Сыр натрите на крупной терке. Все соедините, заправьте сметаной и майонезом, посолите, добавьте сахар и выложите в глубокую салатницу. Помидоры нарежьте дольками, сладкий перец – соломкой. Перед

подачей на стол украсьте кружочками помидоров и перца.

Салат из бананов

5 спелых бананов, 1 1/2 столовой ложки порошка какао, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана сливок, 2 столовые ложки молотых орехов.

Бананы очистите от кожуры и нарежьте мякоть небольшими кружочками. Сахар смешайте с какао и обваляйте в этой массе ломтики бананов. Выложите их на широкое блюдо. Взбейте сливки и полейте ими бананы. Сверху украсьте молотыми орехами.

Салат из дыни и вина

1 небольшая спелая дыня, 1/2 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана белого сухого вина, 1 лимон, 1 спелый персик.

Дыню очистите, выберите семена и нарежьте мякоть кусочками. Выложите их в глубокую салатницу и пересыпьте сахарной пудрой. Из лимона выжмите сок и смешайте его с вином. Кусочки дыни полейте этим соусом и поставьте в холодильник на 30 минут. Вскипятите воду и опустите в нее на 1 минуту персик. Затем аккуратно удалите с него кожицу, а мякоть нарежьте набольшими кусочками. Перед подачей на стол украсьте салат персиками.

Салат из дыни и винограда

1 дыня, 1 гроздь винограда, 1/2 стакана сливок, 2 чайные ложки сахара, 1/2 стакана ядер грецких орехов, сок 1 лимона, листья кудрявого салата.

Листья салата промойте, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь. Выложите их на широкое блюдо. Дыню очистите от кожуры и семечек, нарежьте ее небольшими ломтиками. Ягоды отделите от плодоножек, промойте и смешайте с кусочками дыни. Все перемешайте, сбрызните лимонным соком и выложите горкой на блюдо. Сливки взбейте с сахаром и полейте горку фруктов. Сверху посыпьте молотыми орехами.

Салат из дыни и слив

1 средняя по величине дыня, 2 стакана спелых слив, 3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки кислого сока, 2 столовые ложки молотых орехов, 1/2 стакана сливок, 2 чайные ложки сахара. Из слив удалите косточки и разделите мякоть на половинки. Дыню очистите от кожуры и семян, мякоть нарежьте небольшими ломтиками. Все перемешайте, добавьте сок и мед и снова перемешайте. Выложите приготовленную массу в салатницу. Сливки взбейте с сахаром и полейте фруктовую горку. Сверху украсьте орехами, дольками дыни и половинками слив.

Салат из персиков, фейхоа и дыни

300 г дыни, 5 персиков, 6 фейхоа, 1 1/2 стакана сахара, цедра 1

апельсина, 2 гвоздики, 1/2 стакана сливок.

Фрукты вымойте под струей прохладной воды. Дыню очистите от кожуры, удалите семена, а мякоть нарежьте кусочками. Фейхоа очистите от кожицы, разрежьте вдоль на 4 части и нарежьте дольками. Персики опустите на 1 минуту в кипящую воду и аккуратно снимите кожицу. Отделите мякоть от косточек и нарежьте дольками. Гвоздику истолките, цедру натрите на мелкой терке и перемешайте с гвоздикой. Соедините все продукты, добавьте сахар. Сливки взбейте до образования густой пены и заправьте фруктовую массу. Все перемешайте, аккуратно выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте ломтиками персиков и фейхоа.

Салат из персиков и вишен

5 больших персиков, 1 стакан сахара, 300 г вишен без косточек, цедра 1 апельсина или лимона, 1 пакетик ванильного сахара, 1 стакан сливок.

Персики вымойте и опустите на 1 минуту в кипящую воду, затем аккуратно снимите кожицу. Отделите мякоть от косточек, разрежьте ее на 4 части и нарежьте ломтиками. Цедру натрите на мелкой терке. Сливки с ванилью взбейте до образования густой пены. Все соедините, добавьте сахар и перемешайте. Выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте ломтиками персиков и вишнями.

Салат из яблок и перца

300 г сладкого болгарского перца, 2 средних по размеру яблока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатного пюре, 2 небольших зубчика чеснока, 1 небольшая луковица, зелень.

Вырежьте у перцев сердцевину, залейте мякоть кипятком и оставьте до полного остывания воды. В это время очистите от кожицы яблоки, удалите сердцевину и натрите их на крупной терке. В эти яблоки добавьте нарезанные кубиками перцы. Все перемешайте и заправьте приготовленным заранее соусом. Для приготовления этого соуса пропустите через пресс очищенные зубчики чеснока, мелко нарубите лук, смешайте все с растительным маслом и томатным пюре. Выложите в салатницу и украсьте перед подачей на стол ломтиками яблок и веточками зелени.

Салат из груш и перца

1 желтый и 2 красных перца, 4 стебля сельдерея, 1 большая груша, 300 г брынзы, 3 столовые ложки уксуса, 6 столовых ложек растительного масла, 1/2 чайной ложки меда, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа и петрушки.

Перцы вымойте, разрежьте вдоль пополам и вырежьте

сердцевину. Мякоть нарежьте кубиками. Сельдерей промойте и нарежьте тонкими кружочками. Грушу нарежьте мелкими кубиками, а брынзу – небольшими ромбиками. Все перемешайте и заправьте соусом, для которого смешайте растительное масло, уксус и мед. Зелень мелко нарубите. Все перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и сверху посыпьте брынзой и зеленью.

Салат из райских яблок

1 кг райских яблок, 2 1/2 стакана уксуса, 1 стакан сахара, 4 звездочки гвоздики, немного корицы, 4 апельсина, цедра 1 лимона.

Яблоки вымойте, надсеките ножом кожицу, срежьте плодоножки. Уксус вылейте в кастрюлю, добавьте сахар, гвоздику, корицу, цедру, все вскипятите и уложите в маринад яблоки. Варите их на небольшом огне 30 минут, затем откиньте на дуршлаг и остудите. Апельсины очистите от кожуры, нарежьте кружочками и уложите на блюдо ровным слоем. Сверху выложите яблоки. В таком виде подайте на стол.

Салат из слив

2 стакана спелых слив без косточек, 2 небольших кислых яблока, 2 столовые ложки ягод красной смородины без плодоножек, 1 стакан сливок, 2 столовые ложки сахара.

Яблоки вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть кусочками. Половинки слив разрежьте на две части. Смородину промойте. Сливки взбейте с сахаром. Все соедините, заправьте сливками и перемешайте. Выложите готовый салат в глубокую салатницу и украсьте ягодами и половинками слив.

Салат «Афродита» из тыквы и яблок

200 г сырой тыквы, 2 – 3 средних по размеру яблока, 1 небольшая морковь, 1 столовая ложка натертого хрена, сок 1/2 лимона, соль, сахар.

Тыкву очистите от кожицы и натрите мякоть на крупной терке. Яблоки вымойте, очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на такой же терке. Все перемешайте, добавьте хрен, лимонный сок, соль, сахар. Морковь очистите и натрите на средней терке. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте, посыпав натертой морковью.

Салат «Гонолулу» из тыквы и яблок

400 г тыквы, 2 яблока, 2 столовые ложки меда, сок 1/2 лимона, 3 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов.

Тыкву очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Очистите яблоки от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть такими же ломтиками. Добавьте мед и лимонный сок. Все перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол посыпьте сверху

измельченными орехами.

Салат из фруктов с творогом

200 г консервированных яблок, 200 г консервированных вишен без косточек, 100 г изюма, 250 г творога, 1/2 стакана сливок, сахар, соль.

Творог разомните вилкой или пропустите через мясорубку, добавьте сливки, соль и сахар. Должна получиться творожная масса. Изюм промойте в теплой воде, распарьте и обсушите. Яблоки нарежьте кусочками. Все смешайте, выложите в салатницу и посыпьте вишнями.

Салат из фруктов и яиц с творогом

1 стакан мелко нарезанных фруктов, 5 яиц, 1/4 пачки сливочного масла, 3 стакана творога, соль, сахар, зеленый лук, зелень петрушки.

Яйца сварите вкрутую, разрежьте пополам и выньте желтки. Затем желтки разотрите со сливочным маслом и творогом, посолите, посыпьте сахаром и добавьте фрукты и рубленую зелень. Все хорошо перемешайте, полученной массой заполните половинки яиц, выложите на блюдо и украсьте зеленью.

Салат из фруктов и яиц с лимонным соком

1 стакан мелко нарезанных фруктов, 10 яиц, 8 столовых ложек майонеза, 1 чайная ложка уксуса, зелень укропа, соль по вкусу.

Сварите вкрутую 7 яиц, 5 из них нарежьте кружочками. Затем приготовьте соус из 2 вареных и 3 сырых желтков, посолите. Оставшиеся сырые белки сварите в соленом кипятке с уксусом, охладите, мелко нарежьте и смешайте с укропом, одной частью фруктов и частью соуса. Нарезанные яйца сложите в салатницу, заправьте майонезом, а вокруг уложите белки с укропом и фруктами.

Салат из фруктов в сладком маринаде

1 стакан свежих вишен без косточек, 1 стакан слив без косточек, 2 большие груши, 1 среднего размера яблоко, 1 стакан кипяченой холодной воды, 1 стакан сахара, 4 столовые ложки уксуса, цедра 1 лимона, корица, 1 звездочка гвоздики, 1 стакан сливок, 100 г сливочного мороженого.

Сварите сироп из воды, сахара, цедры лимона, корицы и гвоздики. Ягоды вымойте, яблоки и груши очистите от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими ломтиками. В кипящий сироп уложите все фрукты и варите в течение 5 минут на слабом огне. Затем откиньте на дуршлаг, охладите и разложите в порционные вазочки. Перед подачей на стол взбейте сливки с мороженым и полейте каждую порцию. Сверху украсьте кусочками фруктов.

Салат «Орман» из фруктов

3 апельсина, 1 грейпфрут, 1 яблоко, 200 – 300 г сметаны и 3 столовые ложки сахара.

Апельсины и грейпфрут вымойте, разрежьте на две половинки и выньте из них мякоть. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и мелко его нарежьте. Мякоть апельсинов и грейпфрута измельчите, смешайте с яблоком и выложите в корзиночки из кожуры. В сметану добавьте сахар и взбейте миксером. Этим кремом залейте содержимое корзиночек. На некоторое время поставьте их в холодильник. Перед подачей на стол выложите на плоское блюдо и украсьте ягодами и дольками фруктов.

Салат «Какаду» из чернослива с орехами

600 г чернослива, 2 стакана очищенных грецких орехов, 1 стакан сметаны, 3 чайные ложки сахара.

Чернослив промойте, залейте холодной кипяченой водой и оставьте на несколько часов. Когда ягоды станут мягкими, откиньте их на дуршлаг, дав стечь воде, обсушите салфеткой. Грецкие орехи измельчите в ступке или в кофемолке до получения маслянистой кашицы. Этой массой нафаршируйте чернослив. Получившиеся ягоды выложите горкой в салатницу. Сметану смешайте с сахаром и залейте ею ягоды.

Салат «Орхидея» из чернослива с орехами

600 г чернослива, 2 стакана очищенных грецких орехов, 1/2 банки майонеза, 4 зубчика чеснока, 1 столовая ложка сахарной пудры.

Чернослив промойте, залейте холодной кипяченой водой и оставьте на несколько часов. Когда ягоды станут мягкими, откиньте их на дуршлаг, дав стечь воде, обсушите салфеткой. Грецкие орехи измельчите в ступке или в кофемолке до получения маслянистой кашицы. Пропустите дольки чеснока через пресс и добавьте к орехам. Этой массой нафаршируйте чернослив. Ягоды выложите горкой в салатницу. Смешайте майонез с сахарной пудрой и залейте этой смесью ягоды.

Салат из апельсинов с клубникой и ликером

5 больших апельсинов, 400 г крупной клубники, 3 столовые ложки апельсинового ликера, 3 столовые ложки апельсинового сока, сахар, листья мелиссы или мяты.

Апельсины очистите от кожуры, 4 из них нарежьте тонкими кружочками, из оставшегося выжмите сок. Клубнику промойте, откиньте на дуршлаг, дав воде стечь, нарежьте тонкими ломтиками. На большое блюдо выложите слой апельсинов, затем сверху слой клубники. Апельсиновый сок смешайте с ликером, немного подсластите и вылейте получившуюся заправку на

фрукты. Перед подачей на стол украсьте листьями мяты или мелиссы.

Салат из фруктов

300 г арбуза, 300 г дыни, 4 груши, 2 яблока, 3 ломтика белого хлеба, 5 листьев зеленого салата, 100 г сыра, 1/2 банки майонеза, 8 вишен.

Листья салата промойте, откиньте на дуршлаг, дав стечь воде, затем выложите их на блюдо. Хлеб нарежьте небольшими кусочками, обжарьте или подсушите в тостере и сформируйте из него ровный слой. Мякоть фруктов нарежьте кусочками, смешайте и выложите сверху на хлеб. Все залейте майонезом. Сыр натрите на крупной терке, посыпьте салат и перед подачей на стол украсьте вишнями.

Салат из тыквы, дыни и яблок

100 г тыквы, 100 г дыни, 100 г яблок, 1 столовая ложка меда, 1 лимон.

Фрукты очистите от кожуры и нарежьте мякоть небольшими кусочками. Добавьте мед и лимонный сок. Все перемешайте и выложите в салатницу. Украсьте перед подачей на стол дольками лимона.

Салат из яблок и бананов

5 небольших кислых яблок, 3 банана, 2 апельсина, 1 стакан сливок, 2 столовые ложки сахара.

Яблоки вымойте, очистите от кожицы, вырежьте сердцевину и натрите мякоть на крупной терке. Бананы очистите и нарежьте кружочками. Апельсины очистите от кожуры, разделите на дольки, которые нарежьте кусочками. Яблоки и апельсины перемешайте. На широкое блюдо выложите слой бананов, сверху уложите яблочно-апельсиновую массу. Сливки взбейте с сахаром и полейте весь салат.

Салат из яблок, сельдерея и сыра

3 средних по величине яблока, 1 небольшой корень сельдерея, 200 – 300 г твердого сыра, 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка белого столового вина, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 лимон, несколько веточек зелени, соль.

Корень сельдерея отварите в подсоленной воде и нарежьте кубиками, яблоки очистите и так же нарежьте. Сыр натрите на крупной терке. Все перемешайте и посолите по вкусу. Заправьте приготовленным маринадом, для которого смешайте растительное масло, уксус и вино. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте ломтиками лимона и зеленью.

Салат из яблок и груш

2 спелых яблока, 2 большие груши, 10 спелых слив, 4 столовые ложки тертого адыгейского сыра, 1/2 стакана сливок, 1 столовая

ложка сахара.

Яблоки и груши очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть большими кубиками. Сливы разделите на половинки, удалите косточки и разрежьте дольки на 2 части. Все соедините, перемешайте, добавьте сыр. Сливки взбейте с сахаром до образования пены и заправьте ими фруктовую массу. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте дольками слив, ломтиками яблок и груш.

Салат из яблок с кукурузой

2 средних по величине кислых яблока, 5 клубней картофеля, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 1 банка майонеза, зелень, соль, на кончике ножа молотый красный перец.

Отварите в подсоленной воде картофель, остудите его, почистите и нарежьте кубиками. Мелко нарубите лук. Очистите яблоки от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте их небольшими дольками. Все перемешайте и добавьте кукурузу, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте зеленью.

Салат из яблок с мясом

1 среднего размера корень сельдерея, 2 яблока, 10 – 15 ядер грецких орехов, 100 г мяса птицы, 1/2 стакана вишневого сока, 2 столовые ложки майонеза, несколько вишен без косточек, соль, сахар.

Очистите и натрите на крупной терке корень сельдерея. Очистите яблоки, вырежьте сердцевину и натрите их на такой же терке. Ядра грецких орехов измельчите. Мясо птицы нарежьте небольшими кусочками. Все перемешайте, добавьте соль, сахар. Заправьте вишневым соком и майонезом. Снова все перемешайте, горкой выложите в каждую тарелку и украсьте вишнями.

Салат из яблок и зеленого лука

2 – 3 средних по размеру яблока, 2 пучка зеленого лука, 2 – 3 веточки эстрагона, растительное масло, соль, сахар.

Лук вымойте, обсушите и нарежьте. С яблок снимите кожицу и удалите сердцевину. Нарежьте их тонкой соломкой и смешайте с луком. Заправьте все растительным маслом, посолите и добавьте сахар по вкусу. Выложите в салатницу и украсьте зеленью эстрагона.

Салат из яблок с орехами и сыром

2 – 3 средних по размеру яблока, 100 г твердого сыра, 1/2 стакана сметаны, 3 столовые ложки гранатового или виноградного сока, 100 г измельченных ядер грецких орехов, сок 1/4 лимона.

Яблоки очистите от кожицы и вырежьте сердцевину. Натрите их на крупной терке и сбрызните лимонным соком. На мелкой

терке натрите сыр. Все перемешайте, добавьте гранатовый или виноградный сок, орехи и заправьте сметаной. Готовый салат выложите в салатницу, перед подачей на стол украсьте крупными ядрами грецкого ореха, яблочными и лимонными дольками.

Салат из яблок и орехов

500 г яблок, 100 г орехов, 1 пакет ванильного сахара, 1/2 стакана сливок, цедра 1 лимона, сахар.

Яблоки вымойте, очистите от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте дольками. Вскипятите воду и подсластите ее на свой вкус. Яблоки уложите в этот сироп и варите в течение 2 – 3 минут. Затем откиньте их на сито или дуршлаг, остудите и выложите в салатницу. Орехи измельчите и посыпьте ими яблоки. На мелкой терке натрите цедру лимона и украсьте ею блюдо. Сливки взбейте с сахаром и ванилью и полейте ими салат.

Салат из яблок с орехами и виноградом

1 кг спелых яблок, 1 небольшой корень сельдерея, 1/2 стакана молотых ядер грецких орехов, 3 столовые ложки клюквенного сока, 1/2 стакана винограда без косточек, 1/2 стакана майонеза, ягоды для украшения.

Яблоки вымойте, очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте мякоть небольшими кусочками. Чтобы яблоки не потемнели, сразу же сбрызните их соком. Сельдерей очистите и натрите на крупной терке. Все соедините, добавьте виноград, орехи и заправьте майонезом. Переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте ягодами.

Салат из яблок с сельдереем

1 – 2 небольших яблока, 1 корень сельдерея, 1 небольшая луковица, 2 помидора, 1/2 стакана томатного сока, 1 чайная ложка лимонного сока, соль.

Корень сельдерея вымойте, очистите, отварите, охладите и нарежьте кубиками. Лук очистите и нарубите такими же кубиками. Так же нарежьте помидоры, яблоки и добавьте их в тарелку с луком и сельдереем. Заправьте все приготовленным маринадом, для которого смешайте томатный и лимонный соки. Перемешайте и посолите. Выложите в салатницу и украсьте кружочками помидоров.

Салат «Сюрприз»

1 небольшой корень сельдерея, 2 средних по величине яблока, сок 1/2 лимона, 1 яйцо, 1 чайная ложка растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, черный перец на кончике ножа, соль, зелень.

Очистите корень сельдерея, отварите его и нарежьте соломкой. Яблоки очистите от кожуры и удалите сердцевину. Натрите их на крупной терке и сразу же, чтобы они не потемнели,

сбрызните лимонным соком. Сварите вкрутую яйцо, очистите от скорлупы и нарежьте дольками. Все перемешайте, посолите и добавьте сметану, растительное масло и перец. Выложите в салатницу и украсьте дольками яблок и зеленью.

Салат из яблок и сыра

1 большое яблоко, 150 г сыра, 1/2 банки майонеза, 5 грецких орехов, зелень петрушки, горчица, сахар, соль по вкусу.

Яблоки очистите от кожуры, вырежьте сердцевину и нарежьте кубиками. сыр – небольшими ломтиками. Орехи измельчите в ступке. Все перемешайте и заправьте приготовленным соусом, для которого смешайте до получения однородной массы майонез, горчицу, сахар и соль. Выложите салат в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками петрушки.

Салат из фруктов с сырковой массой

1 столовая ложка изюма, 6 ягод чернослива, 1 ломтик дыни, 1/4 груши, 1/4 яблока, несколько листьев салата, 400 г сырковой массы.

Изюм промойте и на несколько минут залейте кипятком, затем воду слейте. Чернослив вымойте, обдайте кипятком и замочите. Отделите мякоть от косточек и нарежьте крупными кусочками. Ломтик дыни очистите от кожицы и семечек, нарежьте небольшими ломтиками. Грушу очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте маленькими кубиками. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и нарежьте небольшими кусочками. Все перемешайте с сырковой массой. Листья салата промойте, откиньте на сито или дуршлаг, чтобы вода стекла, и выложите на широкое блюдо. Сверху поместите фруктово-сырковую массу. Перед подачей на стол украсьте дольками яблок, черносливом и кусочками дыни.

Яблочный салат с йогуртом

1/4 стакана (60 мл) простого йогурта или сметаны, 2 столовые ложки нарубленной свежей мяты, 3 столовые ложки миндаля, бланшированного, очищенного от кожицы, поджаренного и растолченного, 1/4 чайной ложки толченых семян кардамона, 2 столовые ложки апельсинового или лимонного сока, 3 яблока средней величины, очищенных от кожуры и сердцевины и нарезанных дольками, 1/2 стакана винограда без косточек, разрезанного на половинки.

Смешайте в миске йогурт или сметану, мяту, миндаль, семена кардамона, сок апельсина или лимона. Добавьте яблоки и виноград, перемешайте, закройте крышкой и поставьте в холодильник примерно за 30 минут до подачи на стол.

Яблочный салат с грецкими орехами

2 яблока, 150 г грецких орехов, 100 г корня сельдерея, 8

столовых ложек майонеза, листья салата, соль и перец.

Очистите яблоки от кожуры и семян и нарежьте небольшими кубиками. Хорошо очистите и промойте корень сельдерея, нарежьте небольшими кружочками. Очистите грецкие орехи, обдайте кипятком и мелко нарубите. Все компоненты смешайте, по вкусу добавьте соль, перец и заправьте майонезом. Готовый салат украсьте листьями зеленого салата.

Яблочный салат с ананасом, бананами и виноградом

2 яблока, 3 ломтика ананаса, 2 банана, 1 гроздь винограда, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сгущенного молока, листья салата.

Ананас, бананы и яблоки нарежьте мелкими кубикам, добавьте виноград, залейте майонезом и сгущенным молоком. Все тщательно перемешайте и охладите. Перед подачей на стол украсьте листьями зеленого салата.

Яблочный салат с черносливом и сметаной

3 яблока, 200 г чернослива, 5 столовых ложек сахара, 1/2 стакана сметаны.

Чернослив помойте, обдайте кипятком и замочите на 10 часов. Затем выньте косточки и мякоть мелко нарежьте. Яблоки натрите на крупной терке, смешайте с черносливом, добавьте сахар, все компоненты тщательно перемешайте. Салат полейте сметаной и подайте к столу.

Яблочный салат с мандаринами и черносливом

2 яблока, 1 мандарин, 60 г чернослива, 5 столовых ложек сметаны, 4 столовые ложки майонеза, 20 г сельдерея, 1 столовая ложка сахарной пудры, соль.

Очистите яблоки от кожицы и семян и затем нарежьте крупной соломкой. Сушеный чернослив залейте водой, доведите до кипения, затем охладите, удалите косточки и нарежьте небольшими кусочками. Уже очищенные мандарины разделите на дольки, смешайте с яблоками и черносливом. Заправьте салат сметаной и майонезом, добавьте сахарную пудру. Перед подачей к столу готовый салат украсьте веточкой зелени сельдерея, мандаринами и черносливом.

Салат тропический с черимойей

250 г чермойи, 250 г ананаса, 250 г манго, 250 г личи, 1 стебель салата латука.

Для соуса: 125 мл фруктового йогурта.

Фрукты очистите, удалите семена, нарежьте довольно крупными кусочками, уложите все в глубокую миску и оставьте в холодильнике на 2 – 4 часа. После полейте фрукты йогуртом и перемешайте. Салатницу выложите чистыми и обсушенными листиками салата латука, поверх которого поместите фруктовый

салат.

Салат из ананаса

500 г ананаса, 100 г сахарной пудры, 200 г сливок.

Ананас обмойте, очистите от кожицы, нарежьте мякоть кубиками толщиной около 1 см, уложите на блюдо, залейте предварительно сбитыми сливками.

Салат из персиков (первый способ)

500 г персиков, 50 г миндаля.

Для соуса: 100 г сахара, 2 сырых яичных желтка, 1 рюмка красного вина.

Персики обмойте, выложите на сито, ошпарьте кипятком, снимите кожицу, каждый персик разрежьте пополам, удалите косточки, нарежьте мякоть дольками или полосками, посыпьте очищенным и нарезанным миндалем и полейте соусом, приготовленным из желтков, сбитых с сахаром и смешанных с красным вином.

Салат из персиков (второй способ)

500 г персиков, 50 г орехов, 100 г сахарной пудры, 150 г сливок.

Персики приготовьте, как описано в предыдущем рецепте. После удаления косточек начините каждую половину персиков орехами. Уложите на блюдо, посыпьте сахарной пудрой и полейте сливками.

Салат арабский

350 г апельсинов, 1 луковица, 5 маслин, 2 столовые ложки растительного масла, молотый черный перец, соль.

Апельсины очистите и нарежьте, так же как и лук, мелкими кусочками, смешайте с маслинами, из которых предварительно удалите косточки. Полейте маслом, заправьте солью и перцем.

Салат из фиников

300 г фиников, 100 г орехов или фисташек, 100 г яблок, 150 г сливок, сок и цедра лимона.

Вымытые финики, нарежьте полосками. Орехи истолките, добавьте тертую корку вымытого предварительно лимона. Перемешайте все со сливками и нарезанными полосками яблоками.

Салат из моркови, кураги и лимона

1 морковь, 1/2 стакана кураги, 1/2 лимона, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки, сахар.

Морковь натрите на терке с крупными отверстиями или нашинкуйте. Курагу переберите, промойте, дайте немного разбухнуть, после чего измельчите и соедините с морковью. Лимон мелко нарежьте, смешайте с морковью и курагой. Продукты заправьте сметаной и сахаром. Салат украсьте ломтиками лимона и зеленью петрушки.

Салат из грейпфрутов и апельсинов

500 г грейпфрутов, 300 г апельсинов, 150 г сахара, 1 рюмка красного вина.

Вымытые фрукты очистите от кожицы, нарежьте ломтиками. Уложите красиво на блюде, посыпьте сахаром, сбрызните вином. Посыпьте сверху истолченным пищевым льдом.

Салат из арбуза и ветчины

1 долька арбуза, 150 г зеленого салата, 200 г ветчины, 1 яблоко, 1 лимон, листочки мяты, 5 столовых ложек оливкового масла, перец, соль.

Вымойте салат, нарежьте тонкими полосками. Нарежьте соломкой ветчину. Вымойте тщательно яблоко, разрежьте его, не очищая, на небольшие дольки, удалив сердцевину. Сбрызните яблоко соком 1/2 лимона, чтобы оно не потемнело. Теперь срежьте корку с арбуза, удалите семена. Нарежьте арбуз небольшими кубиками. Вымойте хорошо мятные листья, обсушите. Затем выложите все приготовленные ингредиенты (арбуз, салат, ветчину, яблоко) в большую миску. В отдельную чашку вылейте сок одного лимона, оливковое масло, добавьте перец, соль. Хорошо перемешайте. Полейте приготовленным соусом салат и украсьте сверху листьями мяты.

Салат из ежевики

400 г ежевики, 100 г орехов.

Для соуса: 150 г сахара, цедра 1 лимона, 2 яичных желтка, 1/3 стакана белого вина.

Ежевику вымойте в сите, выложите в салатник, посыпьте истолченными орехами. Желтки взбейте с сахаром, разведите вином, добавьте измельченную цедру. Приготовленным соусом полейте ежевику.

Пикантный салат из чернослива с орехами

400 г чернослива, 1 стакан грецких орехов, 3 – 4 зубчика чеснока, соль, лимонный сок, майонез, сахарная пудра.

Крупный чернослив залейте холодной водой и оставьте на несколько часов. Когда он набухнет (следите, чтобы не слишком размяк), осторожно выньте косточки. Очищенные грецкие орехи разотрите в ступке с зубчиками чеснока до однородной массы, добавьте немного соли, лимонного сока, нафаршируйте этой массой чернослив уложите, в салатник и залейте майонезом, смешанным с небольшим количеством сахарной пудры.

Салат из мандаринов, грибов, сыра и перца

5 мандаринов, 2 яблока, 2 сладких перца, 100 г шампиньонов, 200 г сыра. Для соуса: 1 стакан йогурта, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка меда.

Яблоки вымойте, разрежьте на половинки, удалите

сердцевину, очистите от кожуры и нарежьте мякоть небольшими кубиками. Шампиньоны вымойте, очистите и, разрезав на небольшие кусочки, варите до готовности. Стручки сладкого перца вымойте, очистите от сердцевины и нарежьте мякоть кольцами. Мандарины также вымойте, очистите от кожуры и разделите на дольки. Сыр нарежьте небольшими кубиками. Выложите в тарелку нарезанные яблоки, перец, мандарины, сыр и отваренные шампиньоны.

Приготовьте соус. Для этого тщательно перемешайте йогурт, горчицу, лимонный сок и мед. Готовым соусом залейте салат и аккуратно перемешайте все ингредиенты. Перед подачей к столу выложите горкой в салатницу и украсьте дольками мандаринов.

Салат из дыни с земляникой

400 г дыни, 200 г огородной красной земляники, 150 г сливок, сахар.

Вымытую дыню очистите от кожицы, нарежьте мякоть довольно тонкими кусочками. Промытую землянику уложите пирамидой посередине крупного блюда, посыпьте сахаром. Выложите вокруг дыню, посыпьте сахаром. Сливки взбейте и полейте ими землянику.

Салат яблочный с брусничным вареньем и хреном

200 г яблок, 4 столовые ложки брусничного варенья, 1 столовая ложка натертого хрена, 1 стакан взбитых сливок.

Яблоки вымойте и очистите от кожуры и семечек. Нарежьте их маленькими тонкими кусочками, перемешайте с брусничным вареньем и хреном. Готовый салат украсьте взбитыми сливками.

Салат из фруктов и сладостей

100 г фиг, 100 г фиников, 100 г изюма, 200 г смешанных орехов, 1 лимон. Для соуса: 2 сырых яичных желтка, 4 столовые ложки сливок, ванильный сахар, 100 г сахарной пудры.

Вымытые фиги и финики нарежьте полосками. Изюм вымойте, орехи нарубите. Желтки взбейте с сахаром, добавьте ванильный сахар, размешайте со сливками. Приготовленные продукты выложите в салатник, сбрызните лимонным соком и полейте соусом.

Салат с фруктами и овощами

1 апельсин, 2 яблока, 1 свежий огурец, 1 морковь, 1/2 клубня картофеля, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки майонеза, лимонная кислота.

Картофель и морковь очистите и отварите, нарежьте дольками. Так же нарежьте яблоки и огурцы. Все перемешайте, добавьте лимонную кислоту, сахар, майонез, еще раз перемешайте и украсьте дольками фруктов.

Салат с апельсинами и капустой

200 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 пучок зеленого лука, 2 апельсина, 3 яблока, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки консервированных фруктов, сок половины лимона.

Капусту и морковь нарежьте соломкой, измельчите зеленый лук, яблоки, апельсины, предварительно очищенные от кожицы. Все перемешайте добавьте консервированные фрукты, заправьте соком лимона, сахаром, сметаной.